

Kung Fu Training in der Millerhall

-Anzeige-

Giessen. Insgesamt 24 Kinder, Jugendliche und Erwachsene nahmen Anfang August am fünftägigen Shaolin Kung Fu Sommercamp des Chinese Kung Fu Institute (CKFI) teil. Unterrichtet wurden sie von Sifu Li Shi Ming, der für vier Wochen in der Kung Fu Schule zu Gast war. Li Shi Ming stammt aus Fujian und ist Meister im Shongshan Shaolin sowie in verschiedenen Tai Chi und Qi Gong Stilen.

Voller Körpereinsatz

Vom Feriencamp waren die Kinder besonders begeistert: „Ich wollte das einfach mal ausprobieren und jetzt bin ich schon viel besser als am ersten Tag“, schwärmte der elfjährige Benjamin. Und auch sein neunjähriger Bruder Julian fand das Feriencamp prima: Es sei zwar sehr anstrengend, aber die Trainer seien sehr nett. Die siebenjährige Felina übte sogar in den Pausen weiter und turnte unermüdlich durch den Trainingsraum.

Jede Trainingseinheit begann pünktlich um 10 Uhr mit der traditionellen Begrüßung. Nach dem Aufwärmen folgte Ji Ben

Gong. So nennt man die Übungen, mit deren Hilfe man die grundlegenden Fähigkeiten für Kung Fu erlernt. Die Kids dehnten sich intensiv und übten Kick- und Schlagtechniken. Beim Springen, Fallen, Rollen oder Radschlagen zeigten sie vollen Körpereinsatz. „Es geht vor allem darum, den Kindern die Fundamente beizubringen und sie für das klassische Shaolin Training zu begeistern“ so Mirko Platz, Inhaber des CKFI.

Gelungener Auftakt

Eine ausgedehnte Mittagspause mit leichter Kost war anschließend dringend nötig. Neue Energie tankten die Kids mit Meditationsübungen. In den Pausen beantwortete Meister Li Fragen zu China, Kung Fu und das Leben der Shaolin Mönche. Die Kinder hatten sogar Gelegenheit ein paar chinesische Wörter zu lernen und chinesische Schriftzeichen zu malen.

Das fünftägige Sommercamp gilt als Auftakt für die entstehenden Shaolin-Kurse nach den Ferien. Für Kinder ab fünf Jahren und Erwachsene wird es mehrmals wöchentlich Shaolin-Trai-

ning für alle Level geben.

Ving Tsun Kung Fu und Kickboxen

Das CKFI unterrichtet hauptsächlich Ving Tsun Kung Fu, ein Nahkampfsystem, das seinen Ursprung im Shaolin Kung Fu hat. Ving Tsun wurde erschaffen, um vor allem gegen größere und kräftiger Gegner zu bestehen. Der Geist wird dabei auf besondere Weise beansprucht. Ving Tsun fördert die Kreativität und verhilft zur mentalen Reife. Gerade für junge Leute ist es ein geeigneter Weg, ihre Fähigkeiten und Potenziale zu erfahren und diese vernünftig einzusetzen.

Besonders beliebt ist das Kickbox-Training der Schule. Für alle, die Kampfsport „just for fun“ und vor allem zur Fitness und Kondition und ganz ohne traditionellen Ballast betreiben möchten, bietet das CKFI mehrmals wöchentlich ein umfassendes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Schnellkraft.

Egal ob mit Jahresverträgen, Zehnerkarte oder Familienrabatten, das CKFI geht auch

in punkto Mitgliedschaft auf die individuellen Bedürfnisse seiner Schüler ein. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich zu einem kostenlosen Probetraining anzumelden.

Informationen zum Kursplan können auf der Webseite: www.kung-fu-giessen.de nachgelesen werden. Telefonisch ist

das Team täglich unter 0163-6717153 zu erreichen.



CKFI-Feriencamp: Das Training im Shaolin Kung Fu erfordert volle Konzentration und Körpereinsatz.

Fotos: Kathleen Schepp