Nieuwsbrief
Chinese Shaolin Martial Arts Centrum

Januari 2010
1e jaargang, editie 1

Met plezier presenteert het "Chinese Shaolin Martial Arts Centrum" aan onze leden de 1e nieuwsbrief van het jaar.

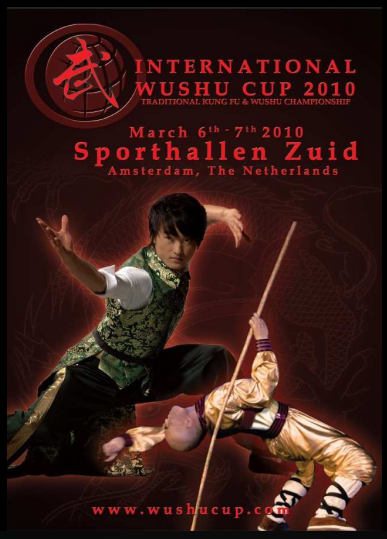
In deze nieuwsbrief zullen wij zoveel mogelijk interessant nieuws te brengen, evenals mededelingen, evenementen, interviews, en alles wat van toepasselijk is op onze club en de sport. Het is de bedoeling de nieuwsbrief periodiek uit te geven (dwz maandelijks of per kwartaal - afhankelijk van het aantal onderwerpen).

Mochten jullie suggesties of opmerkingen hebben, laat het ons (de redactie) weten. Veel leesplezier!

Aankomende activiteiten

6-7 Maart 2010 Wedstrijden:

International Wushu Cup
Amsterdam Sporthallen Zuid
www.wushucup.com



Aankondigingen

Help Haïti, doneer aan Giro555

Giro555
SAMENWERKENDE HULPORGANISATIES
Den Haag

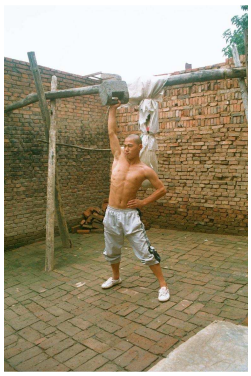
Het CSMAC draagt 100 Euro bij aan de slachtoffers van Haïti. Indien je ook een bijdrage wilt leveren, ga dan naar www.giro555.nl

Examens

Regelmatig krijgen we vragen wanneer men nieuwe lesstof kan krijgen of een nieuwe vorm mag leren. Daarom zullen we periodieke examens in het leven roepen voor alle leden.
De bedoeling is dat het examen hiervoor dus meer duidelijkheid in zal verschaffen.

Er zijn in totaal 12 examens. Als leidraad nemen wij hierbij het Shaolin kader zoals opgegeven door de Shaolin Bond (SBN). De eerste 11 examens dienen door minimaal 2 erkende instructeurs worden afgenomen. Voor de ambitieuzen onder ons, biedt het behalen van de examens uiteindelijk zicht op een instructeurdiploma na het goed afsluiten van het Shaolin Bond Landelijk Examen.

De kosten voor het examen zal 7,50 euro bedragen ten behoeve van het diploma en het afnemen van het examen door 2 instructeurs.



De examendatum is nog te bepalen. We hadden in eerste instantie eind februari in de planning, maar we vinden het meer realistisch om examen ergens in Maart of April te plannen.

Meer informatie over aanmeldingen volgt dus nog in een aparte mailing.

Ondertussen dus 'keihard rocken' (trainen).

Goed is niet genoeg, het kan altijd beter!

Nieuwsbrief
Chinese Shaolin Martial Arts Centrum

Voorjaar 2010
Shaolin Boxing & Tai Chi

De aanvang van de lessen voor Shaolin Boxing en Tai Chi zijn helaas uitgesteld tot vermoedelijk het komend voorjaar.

In geheel 's-Hertogenbosch en omgeving zijn geen enkele vrije locaties te vinden.

Dit heeft m.n. te maken het afgelopen barre winterweer, waardoor veel buitensporten zich hebben verplaats naar de meer aangename warme zalen.

We gaan ervan uit dat het voorjaar weer meer ruimte zal bieden en houden je op de hoogte.

September 2010
Shaolin Kung Fu Demonstratie

Wij hopen in de toekomst meer demo's te verzorgen en zullen daar ook gericht op trainen. Voor iedereen die dit leuk vindt, kan zich hiervoor aanmelden.

Voor september staat er al een demo gepland ten behoeve van het wijkevenement op de Maaspoort.

Meer info volgt.

Contactgegevens

Info@shaolinmartialarts.nl
www.shaolinmartialarts.nl

T-shirts

Er zijn weer voldoende school T-shirts op voorraad. Alle leden dienen na inschrijving en lidmaatschap van 3 maanden ons school T-shirt te dragen. Optioneel zijn een zwarte kung fu broek en Feiyue kung fu schoenen.

De bedoeling hierachter is uniformiteit, helpt mogelijk bij vergroten van het groepsgevoel en saamhorigheid.
Verder is het belangrijk tijdens de training niet afgeleid te worden door buitengewone (of sexy getinte) kleding.
Schooltenue is geen dwang, maar wordt uiteraard wel op prijs gesteld.

We hanteren nu de volgende vaste prijzen:
School T-shirt: 20 Euro, Zwarte Broek: 20 Euro, Feiyue Schoenen: 20 Euro

Voor kinderen hebben we dezelfde T-shirts, maar deze zijn wit met rode opdruk.

Shaolin Martial Arts in het Sportkrant 's-Hertogenbosch

Sport in... 's-Hertogenbosch — januari 2010

Boksen en Kung Fu op de Plooisschehof

In het Shaolin Martial Arts Centrum kunt u terecht voor diverse oosterse vechtsporten, zoals Boksen en Kung Fu. Shaolin Martial Arts Centrum richt zich op de ontwikkeling en gezondheid van Islamieten en geoorlofd welzijn. Deze vechtsport is afkomstig van Shaolin krijgsmonniken uit de cultuur. Het centrum is oorspronkelijk ontstaan uit de Kung Fu & Tai Chi School in 's-Hertogenbosch, onder leiding van de Shaolin kung fu monnik Shi Xing Peng. Het Shaolin Martial Arts Centrum besteedt aandacht aan de Shaolin Krijgskunst (Wushu). Dit is een vechtsport, die kunstmatig door middel van het actief beoefenen van basisvechtvormen en diverse gevechtsvormen, zgn. 'Medita-tie dmv oefeningen'.

HET LESAANBOD

Bij het Shaolin Centrum kan worden gestart in de volgende disciplines:

- Shaolin Kung Fu (Wushu)
- Shaolin Boxing
- Shaolin Chen Tai Chi

SHAOLIN KUNG FU (WUSHU)

De lessen van Shaolin kung fu zijn volledig gericht op de verbetering van de gezondheid (adem-haling, conditie, interne rust) door middel van het doen van oefeningen ("actieve meditatie"). Eenvoudige acrobatische elementen kunnen deel uitmaken van de trainingen (beweging en coördinatie). Aerobiek is dus individueel, maar gericht op spanning, zelfverdediging of fysiek contact.

SHAOLIN BOXING - SEMI CONTACT

Bij Shaolin boxing wordt aandacht besteedt aan licht sparren (semicontact en met beschermring) en applicatie van de technieken die in de Shaolin vastvormen te vinden zijn.

Er wordt gebruind met protectiemateriaal (ontspanning en veiligheid altijd centraal). Bokshandschoenen, scheenbeschermers, bit en toque zijn verplicht. Hoofdbeschermers, knie en ellebooghbescherming zijn optioneel.

Doelstelling is een een voorgeweerd gevecht op een sportieve manier uit te kunnen oefenen. Het bevordert de zelfdiscipline, zelfvertrouwen en werkt bij het ontstressen van de dagelijkse beslommeringen.

SHAOLIN TAI CHI - CHEN STIJL

Tai Chi Chuan is een vorm van bewegen die vooral in het westen bekendheid heeft gekregen als een methode om gezondheid van lichaam en geest te bevorderen.

Tai Chi kan door jong en oud worden beoefend, het is bevorderend voor de gezondheid vanwege de focus op Chi. Chi kan vrij vertaald worden als 'adem-haling' en staat dus voor de levensenergie die wij nodig hebben om te leven. Hoe beter de stroming van Chi, des te beter dit is voor de gezondheid.

SHAOLIN TEMPLE

De naam Shaolin Tempel (495 n Chr.) is vernoemd naar de Shao berg en het omliggende woud (Lin). Si betekent tempel. De monnik Ta Mo ontwikkelde oefeningen ter verbetering van de slechte condities van de monniken, omdat die vaak in slaap vielen tijdens de meditatie. Volgens legenden staan deze oefeningen aan de basis van de krijgskunst van de Shaolin krijgsmonniken.

Het Shaolin Martial Arts Centrum is gevestigd aan de Plooisschehof 85 in 's-Hertogenbosch. Voor meer informatie: www.shaolinmartialarts.nl.

CSMAC staat in de eerste uitgave van de "Sport in 's-Hertogenbosch" krant.

Op de website onder nieuws staat het volledige artikel dat gepubliceerd is. Tevens is de volledige krant daar te downloaden.

Helaas is de context niet helemaal goed begrepen door de krantenredactie, zoals valt af te leiden uit de titel. Ook hebben we een spelfoutje ontdekt, eens zien of jij die ook kunt ontdekken.

Maar we zijn natuurlijk wel dankbaar met deze vorm van vrije publiciteit!

De instructeurs van CSMAC

In deze nieuwsbrief wat achtergrond informatie over instructeur Remco. In een volgend nieuwbrief zal instructeur Chewing aan bod komen.

Remco Falkenburg is al op zeer jonge leeftijd in contact gekomen met het fenomeen "kung fu".
Als deels Aziatisch zijnde jongetje ontwam hij niet aan de kungfu films die thuis en bij de meeste ooms gekeken werden, waaronder die van Jackie Chan. Jacky was toen nog een onbekende in de westerse wereld, maar groot in Azië. Door dit soort films is Remco op zoek geweest en heeft dan ook diverse Martial Arts beoefend. Ondanks z'n fascinatie voor Martial Arts is hij op latere leeftijd begonnen en heeft zich toch goed kunnen ontwikkelen tot wat hij nu is.