

Maart 2010
1^e jaargang, editie 3

Even geduld, de Zomer komt zo!

Voor jullie ligt de 3^e editie van de nieuwsbrief. In deze nieuwsbrief oa wat achtergrond informatie over Wu Bu Quan, de vijfstanden vorm. En een nieuwe agenda voor komende periode.
Verder kunnen wij melden dat onze trainingsperiode dit seizoen loopt tot en met de maand Juli. Het trainingsseizoen zal vanaf heden van september tot en met juli lopen. In plaats van 2 maanden training-stop, is dit nu verkort naar het minimum. Dit seizoen is de laatste training in de zaal op dinsdag 20 juli 2010 en bij goed weer zetten we dat de laatste 2 weken door in de heerlijke zon en frisse buitenlucht. Dus laat de zomer nu maar komen!

Mocht je suggesties of opmerkingen hebben, laat het ons (de redactie) weten. Leuke reacties stellen wij ook op prijs. Veel leesplezier! Omitofoh!

Agenda & Activiteiten

Do 1 April 2010 Nieuwe lessen

Start nieuwe lessen
Shaolin Boxing & Tai Chi Chen

Elke donderdag
Locatie: Zaal Hazelaar Rosmalen

Shaolin Boxing
Tijd: 19:00u – 20:00u



Tai Chi Chen
Tijd: 20:00u – 21:00u



Za 3 April 2010 Examens

Locatie: BBS sportzaal
Tijd: 10:00u – 16:00u
Training vervalt op deze dag!

Examen is besloten!
Examenkandidaten ontvangen een roosterindeling



Aankondigingen & Mededelingen

Jarig deze maand:
Lenn, Mathieu, Sjoerd,
Maxim, Jochem, Tuan,
Henk, Jan, Patricia

Van Harte Gefeliciteerd!

Jarigen, kunnen bij ons een presentje ophalen.

Happy Birthday!



Buddha bless you!

Uitslagen Wedstrijden International Wushu Cup 2010



In het weekend van 6 en 7 maart is voor de 1^e maal de Internationale Wushu Cup gehouden in Amsterdam. Met ongeveer 200 deelnemers van meer dan 21 kung fu scholen uit binnen- en buitenland is het 1 van de grotere Kung fu evenementen in Nederland.

Onze school nam met 7 deelnemers deel aan het evenement, dat zowel een Moderne (Wushu) als een traditionele gedeelte had (Shaolin). De wedstrijden voor Wushu & Tai Chi werden obv het 'Taolu' gehouden. Er was een eigenlijk een 8^e deelnemer: Remco was nl. jurylid, objectief en streng, goed gedaan!

Met trots kunnen we mededelen dat we 6x in de prijzen zijn gevallen. 1^e prijs voor Michael de Regt op het onderdeel ongewapende vuistvorm Xiao Hong Quan, Pascal Loupias werd 2^e en Coen Blazer behaalde hierbij de bronzen plak. Voor de jeugd behaald Jamal Bizjan de 2^e plek en Danny Yang werd 3^e. Helaas vielen Isabelle en Maxim Reinders niet in de prijzen, maar zij hebben een goede prestatie neergezet.



Allemaal van harte gefeliciteerd met jullie prestatie!

Het was een mooi evenement om naar terug te kijken met spectaculaire demo's en een gezellig afsluitend diner. Volgend jaar doen we weer mee! Een aantal foto's zijn terug te vinden zijn op onze website onder Nieuws en er zullen vast wat filmpjes volgen op Youtube.

Za 10 April 2010 Vrij training

Locatie: BBS sportzaal
Regulier les: 10:00u – 12:30u
Vrij trainen: 12:30u – 16:00u



(ONDER VOORBEHOUD i.v.m. mogelijke herkansingen examens)

Za 15 Mei 2010 Shaolin Open

Taolu (Stijl) Wedstrijden

Locatie: Hilversum
Tijd: 12:00u – 17:00u
Inschrijving: €10,- incl. 1 vorm
€2,50 per extra vorm

Toegang: Gratis



Di 18 Mei 2010 Seminar

**Shaolin Kung Fu Seminar
(Onder voorbehoud)**

Verzorgd door Shaolin Kung Fu
Monnik uit China:

Shi Heng Jin



Tijd: 19:30u – 21:00u
Kosten: ??

Contactgegevens



Info@shaolinmartialarts.nl
www.shaolinmartialarts.nl

Tellen in het Chinees

Wil jij tellen als een Chinees in het Chinees, dit is je kans:

Mandarijn / Cantonees	Mandarijn / Cantonees
1 = yi (ie) / jat	6 = liu (li-oe) / lok
2 = er (ar) / jie	7 = chi(tsji) / tchat
3 = san / saam	8 = ba / paat
4 = si (se) / see	9 = jiu(dzjoe) / kauw
5 = wu / mm	10 = shi (shr) / sap

Numbers Chart

English	Chinese Pinyin	Chinese Character
1	yi	一
2	er	二
3	san	三
4	si	四
5	wu	五
6	liu	六
7	qi	七
8	ba	八
9	jiu	九
10	shi	十

Achtergrond informatie Vormen en voornaamste standen

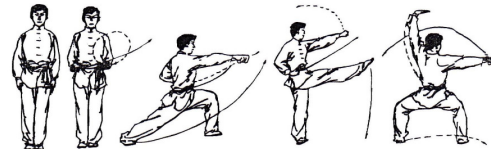
Wu Bu Quan

Wu Bu Quan staat voor de vijf standen vorm. Deze korte vorm is opgebouwd uit de vijf voornaamste standen, die de basis vormen van andere tussenstanden en terugkomen in bijna alle vuistvormen. Hier volgt informatie over deze 5 standen:

WU BU QUAN

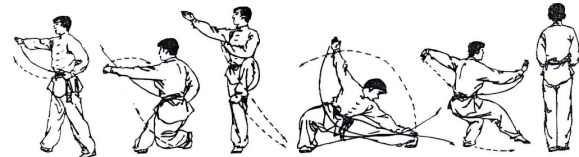
Ma bu:

Paardenstand > knieën 90 graden, voeten en rug recht, handen in de zij, ellebogen naar achteren. Let op geen Donald Duck stijl.



Gong bu:

Boogstand of aanvalstand > voeten ongeveer 45 graden naar voren wijzen, achterste been gestrekt en voeten plat op de grond. Voorste knie boven je tenen.



Pu bu: Hurk stand > let op dat je knie EN voet de zelfde kant heen wijzen en zeker niet naar binnen, beide voeten plat op de grond, rug zo recht mogelijk en handjes in de zij en ellebogen naar achteren.

Moeite mee? Houd met een hand je voet vast waarbij je de knie tegenhoudt, om te voorkomen dat ie naar binnen knikt.

Xie bu: knielstand > voeten blijven op een plaats en je draait je lichaam in elkaar.

Xu bu: lege / lichte stand > gewicht (80%) op je achterste been. Voorste been de grond aanraken en NIET op staan.

Lian Huan Quan

De betekenis van Lian Huan Quan kan ongeveer vertaald worden als de 'vorm met aanhoudende tegenaanvallen'. Kenmerkend en belangrijk is dus dat deze vorm krachtig en de bewegingen elkaar continu en goed opvolgen.

Xiao Hong Quan

De Kleine Rode Vuistvorm, is een lange vorm, waarbij de kenmerken van Shaolin Kung Fu tot uiting komen: simpele & compacte, maar veelzijdige bewegingen. Sierlijk en explosief. De vorm wordt uitgevoerd in een rechte lijn. De traditionele grondregel is dat de vorm in een rechte lijn wordt uitgevoerd.