



Associazione Sportiva Dilettantistica

MONTAGNE SACRE



A Cortina d'Ampezzo corso di

Kung Fu

Wudang
Chuan

per bambini 8-13 anni

da ottobre a inizio giugno, il giovedì 16:30 - 17:45

palestra *Fitness Club* a Pian da Lago

SALUTE

AUTODIFESA

COORDINAZIONE

CRESCITA

SOCIALIZZAZIONE

ENERGIA

DISCIPLINA

GIOCO

LUCIDITÀ

DIVERTIMENTO

EQUILIBRIO

RISPETTO

AUTOCONTROLLO

AGILITÀ

ABILITÀ



Lezione di prova



Erik Palatini 3470160449 (insegnante)
info@montagnesacre.it - www.montagnesacre.it



Il Kung Fu per bambini della Wudang Fu Style Academy (www.wudang.it) è un'attività motoria marziale indicata per una sana crescita, sia per lo sviluppo motorio e psicofisico di bambini e bambine, sia per la formazione in loro di un'equilibrata personalità, di autocontrollo e di risorse per l'autodifesa.

Nel rispetto delle caratteristiche, età e condizioni di ciascuno di essi, in un ambiente sereno, costruttivo, di reciproco rispetto e apertura, nel quale una graduale e ponderata formazione è più importante della prestazione o del risultato, il giovane diviene più abile e consapevole



delle proprie capacità, attitudini e molteplici risorse, vivendo al contempo stimolanti esperienze di gioco, allenamento, apprendimento e socializzazione.

Praticando un'arte marziale classica, oltre ad acquisire un potenziale per la difesa e il contrattacco, il corpo cresce in maniera armonica, naturale e bilanciata, arricchito in coordinazione, prontezza, agilità, elasticità, tonicità, precisione, riflessi, mobilità articolare, padronanza di sé, chiarezza percettiva rispetto agli altri, alle situazioni e dinamiche.

La disciplina, un sentito rispetto, la concentrazione e la perseveranza sono virtù che il bambino svilupperà maggiormente, con



questo percorso formativo. Se praticata con costanza e apprendendo dal maestro, questa attività rappresenta una fonte di rafforzamento, armonizzazione, pulizia e centratura anche dal punto di vista più sottile, emotivo e mentale, prolungando i suoi frutti nel quotidiano e nel domani.

All'interno del corso, oltre a un adeguato sviluppo delle capacità coordinative e condizionali, anche attraverso il gioco, vengono coltivati esercizi fondamentali (ji ben gong), tecniche per la difesa e il contrattacco, allungamento muscolare e tendineo, studio di forme classiche (taolu), abilità nel tui sao / tui shou, applicazioni marziali controllate e combattimento leggero/protetto (punto-stop / sanda).

Ai praticanti adulti, di tutte le età, l'Associazione offre corsi di Tai Chi Chuan stile Fu, Pa Kua Chang stile Fu e Chi Kung / Qi Gong, antiche pratiche motorie di matrice taoista per la salute, il benessere, l'autodifesa e la meditazione.

