

PROGRAMA INTEGRAL DE ENTRENAMIENTO MARCIAL

Wushu University

HUNG GAR KUEN

Información general

infoEbooks Wuniver





Dossier informativo para la modalidad de Hung Gar Kung Fu

Wushu University

Grupos mixtos de entrenamiento (adultos)

Iniciación a la práctica marcial tradicional del Kung Fu

Registro SC 2301173202726



¿Te interesa la práctica marcial?



¿DEFENSA
PERSONAL?

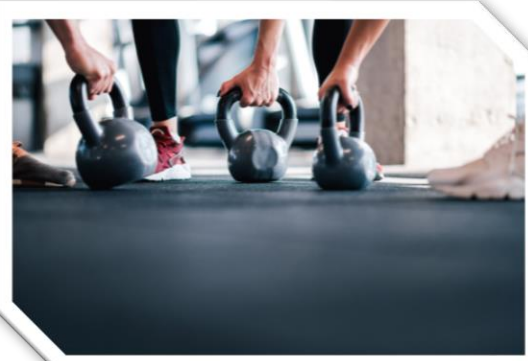


¿DEPORTE?

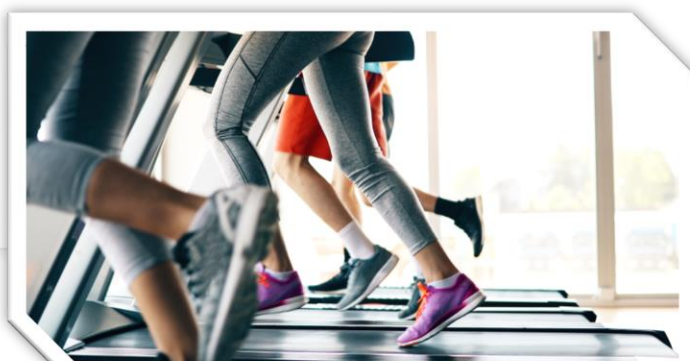


¿CRECIMIENTO
PERSONAL?

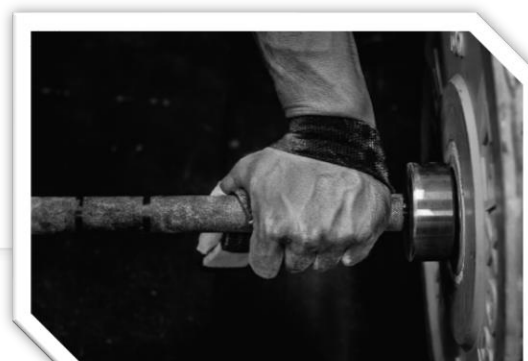
¿Cuáles son tus objetivos?



¿FUNCIONAL?



¿RESISTENCIA?



¿FUERZA . . . ?



Con la práctica marcial puedes
abordarlos todos dentro de un
mismo entrenamiento



Entrenamiento marcial

¿POR QUÉ?

Los objetivos de las personas adultas para iniciar un **entrenamiento marcial** son diferentes a los de los segmentos infantiles.

El adulto, con una **mayor conciencia y conocimiento** de su cuerpo, su mente y su entorno se aproxima a la práctica marcial en una búsqueda de **seguridad**, **autocontrol**, mejora de la **condición física** y **funcionalidad** para una **vida saludable**.

Estos **objetivos** se consiguen a través de la práctica marcial cuando asumimos todo el conjunto de sus propuestas.

Desde el estudio del **combate** a la **preparación física**, pasamos por una serie de estratos que pueden y deben ser abordados dentro de un plan programado, con una organización de contenidos y con un modelo de evaluación de niveles óptimo que garantice el progreso y la mejora continua a través de la práctica..



— *La base del desarrollo depende de una correcta planificación y organización del aprendizaje*

CONOCIMIENTO TRADICIONAL

METODOLOGÍA MODERNA

Nuestro método se basa en un programa perfectamente estructurado de contenidos y niveles de práctica para el aprendizaje y desarrollo de las habilidades propias del Hung Gar Kuen.

Este programa incluye:

- Preparación física funcional
- Acondicionamiento tradicional
- Preparación psicológica contextual
- Técnica marcial fundamental
- Técnica marcial avanzada con mano vacía y armas
- Conceptos clave de la autodefensa (Estrategia, táctica y técnica)



— Una buena introducción permite asentar correctamente las bases y fundamentos de aquello que se pretende desarrollar

MODELO FORMATIVO

LOS PASOS PARA EL INICIO

PASO 1

CURSO DE
INTRODUCCIÓN A
LA PRÁCTICA
MARCIAL
TRADICIONAL

2 horas



PASO 2

INTEGRACIÓN EN EL
GRUPO DE PRÁCTICA
SEMANAL DEL NIVEL
CORRESPONDIENTE

CONTINUO

2 DÍAS A LA
SEMANA EN SALA

SESIONES DE
90 MINUTOS





Introducción
1
día

Iniciación
1
año

Desarrollo
5
años

Jik Kiu
"Bridge"

Fun Kiu
"Dividing Bridge"

Ding Kiu
"Stabilizing Bridge"



坐馬 (Zuo Ma)

LA BASE DEL PROGRAMA



El programa se distribuye en formación inicial y segmentos de trabajo semanal en sala, así como diferentes trabajos y programas complementarios privados.

La práctica requiere estudio personal, práctica en sala, seminarios monográficos presenciales y online, compromiso con el entrenamiento y evaluación permanente de la progresión.

La base del entrenamiento es la práctica presencial en la sala y los complementos de estudio y práctica estarán disponibles en la plataforma privada para el alumnado.

PROGRESIÓN

=

ENTRENAMIENTO CONSTANTE

- Avanzas de forma natural en la dirección de aquello en lo que te sientes capaz, poderoso y excepcional.
- Necesitas lograr estas sensaciones a través del entrenamiento. Ello te permitirá transformar tu vida en el modelo que la vía marcial te propone.
- Este modelo se basa en el desarrollo de la virtud, la búsqueda de la **excelencia** y un *autodesarrollo* equilibrado de mente, cuerpo y espíritu.



工字伏虎拳

Gung Ji Fook Foo Kuen - Cross Tiger Fist Set

6

CONSEJOS BÁSICOS ANTES DE EMPEZAR

Tus **objetivos** no son específicos al comienzo del entrenamiento. No te esfuerces por perfilarlos, deja que el proceso inicial te los vaya aclarando de forma natural.

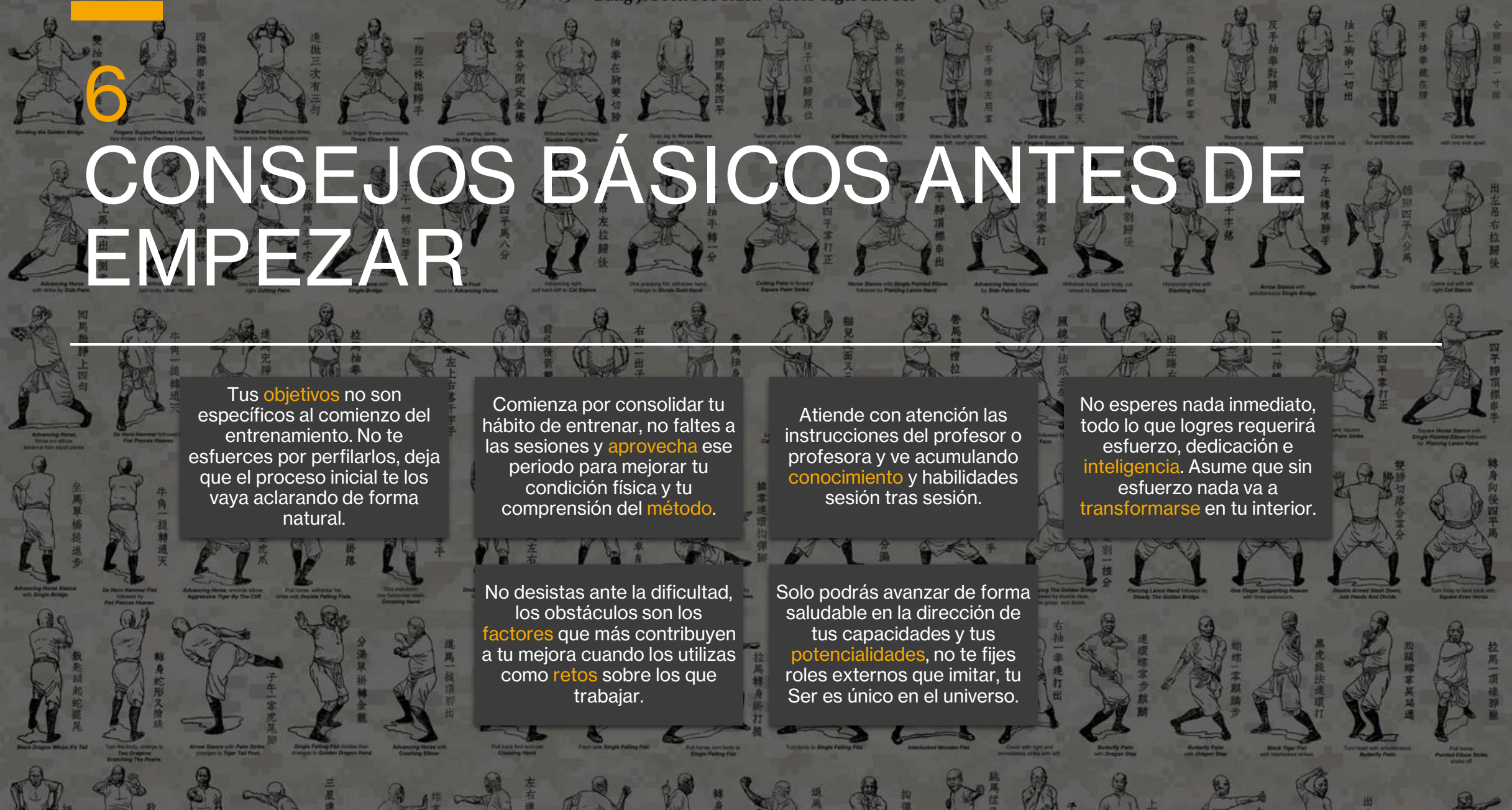
Comienza por consolidar tu hábito de entrenar, no faltes a las sesiones y **aprovecha** ese periodo para mejorar tu condición física y tu comprensión del **método**.

Atiende con atención las instrucciones del profesor o profesora y ve acumulando **conocimiento** y habilidades sesión tras sesión.

No esperes nada inmediato, todo lo que logres requerirá esfuerzo, dedicación e **inteligencia**. Asume que sin esfuerzo nada va a **transformarse** en tu interior.

No desistas ante la dificultad, los obstáculos son los **factores** que más contribuyen a tu mejora cuando los utilizas como **retos** sobre los que trabajar.

Solo podrás avanzar de forma saludable en la dirección de tus **potencialidades**, no te fijes roles externos que imitar, tu Ser es único en el universo.





Instrucciones de acceso a la formación

Accede al impreso de preinscripción desde el siguiente enlace:

[Impreso de preinscripción](#)

En breve, te remitiremos la confirmación e instrucciones para la realización del Curso de introducción para que puedas pasar a formar parte de nuestro alumnado marcial.

—
Si tienes **alguna duda más**,
contacta con nosotros o
pásate por la escuela y
hablamos

Estamos en [Paco Miranda 1](#) (Centro Fluxus)

Te atendemos también en wshuniversity@gmail.com

o en el [654145676](https://www.whatsapp.com/business/profile/654145676) vía Whatsapp



*Formación especializada
en artes marciales chinas,
entrenamiento funcional y
autodefensa*



[Internet Wushu University](#)