

# 奧地利中華僑校功夫班 簡介

功夫老師王進成先生，是一位來自中國山東的民間功夫老師。他7歲隨其父練習王家拳。2000年定居維也納後一直從事武術教學工作。

他在台灣僑校開設：零基礎功夫班和晉級功夫班。

零基礎功夫班主要內容：

1. 拉筋，踢腿，跳躍等基礎熱身功法。
2. 傳授自我保護功法，學生們通過學習有規律的對打練習，能夠在遇到危險的時候，可以順利逃脫。
3. 學會一套王家拳。

晉級功夫班主要內容：

1. 進一步的學習拉筋，踢腿，跳躍，翻滾，以及傳授武術步法，身法等功法。
2. 傳授自衛功夫—螳螂拳。該拳以模仿螳螂捕食時的動作而得名。以“勾、摟、採、掛”等螳螂的獨特手法為主要特點，強調快速勇猛、剛柔相濟的風格。
3. 學會一套螳螂拳和一套短棍。

僑校養生氣功班，強調因人而異，量力而行。教授的內容：

易筋經、五禽戲、八段錦、24式楊氏太極以及養生導引術—引導氣血運行，活化全身細胞。



# Kurzbeschreibung Über Kung-Fu-Unterricht

Herr Wang Jincheng ist ein Volkskampfkunstlehrer aus Shandong, China. Im Alter von sieben Jahren begann er mit seinem Vater Wang Family Quan zu praktizieren. Seit seiner Niederlassung in Wien im Jahr 2000 unterrichtet er Kampfkunst.

Er eröffnete zwei Kurse: Kung-Fu-Kurse für Anfänger und Kung-Fu-Kurse für Fortgeschrittene.

- Der Kung-Fu-Kurs für Anfänger konzentriert sich auf Folgendes:

1. Grundlegende Aufwärmübungen wie Dehnen, Treten und Springen.
2. Selbstverteidigungstechniken. Durch regelmäßiges Training können die Schüler Gefahren erkennen und entkommen.
3. Erlernen einer Reihe von Wang Family Quan (Technik).

- Hauptinhalte des Kung-Fu-Kurses für Fortgeschrittene:

1. Vertiefung von Dehnung, Tritten, Springen und Rollen sowie Kampfkunst-Technik und Körperbewegungen.
2. Unterricht in der Selbstverteidigungskampfkunst Gottesanbeterin-Boxen. Dieser Boxstil ist nach den schnellen Bewegungen der Gottesanbeterin beim Fangen von Beute benannt. Seine charakteristischen Techniken wie „Einhaken, Umarmen, Greifen und Hängen“ betonen seine Wildheit und das Gleichgewicht von Kraft und Flexibilität.
3. Erlernen einer Reihe von Gottesanbeterin-Boxtechniken und Kurzstocktechniken.

Die Gesundheits-Qigong-Kurse legen Wert auf individuelles Üben und die Anpassung an individuelle Fähigkeiten. Die Kurse umfassen: Yi Jin Jing, Fünf Tierübungen, Achteiliges Brokat, Tai Chi im Yang-Stil mit 24 Haltungen und gesundheitsfördernde Daoyin-Techniken, die den Fluss von Qi und Blut lenken und Zellen im gesamten Körper aktivieren.

