

FIGYELEM!

A **gyakorlati** követelmények teljesítése **mellett elméleti vizsgát** is szükséges tenni attól függően, hogy hányadszor vesz fel testnevelés/tánc kurzust:

Tes-1: ha először, akkor sportági ismeretből,

Tes-2: a második esetén sportági ismeretből és edzéselméletből,

Tes-3: a harmadik felvételnél sportági ismeretből és sportélettanból.

Gyakorlati tárgyak esetében **nincs külön vizsgaidőpont**, a kurzusok **évközi eredménnyel** zárulnak.

A félév végi jegy kialakítása:

A gyakorlati jegy és az elméleti dolgozat érdemjegyének átlaga adja a félév végi osztályzatot.

A **félévi eredmény elégtelen**, ha akár az elmélet, akár a gyakorlat eredménye elégtelen.

A **félévi eredmény „Letiltva”**, ha a félév folyamán a hallgató legalább **10 különböző héten** nem vett részt a foglalkozásokon.

Értékelés: 90%– jeles, 80%– jó, 70%– közepes, 60%– elégséges, –50% elégtelen

Ch'ang Dung Seng Shaolin Kung fu

A kung fu kialakulása

A kung fu története mintegy 1500 évre nyúlik vissza, amikor egy indiai buddhista szerzetes, Bodhidarma kínába érkezett terjeszteni a buddhista tanokat. Utazásai során eljutott a Shaolin kolostorba is, ahol azt tapasztalta, hogy a mozgásszegény életmód miatt a szerzetesek a legalapvetőbb meditációs gyakorlatokat sem képesek elvégezni, gyakran elalszanak közben. Ezért olyan gyakorlatsort dolgozott ki számukra, amellyel megőrizhették egészségüket és javíthatták erőnlétüket. A kolostor környékén gyakori állattámadások, és az útunállókkal való harc következtében ez a gyakorlatsor a későbbiekben harci rendszerré fejlődött, melynek elemeit a kínai és indiai ikonográfia főállatainak mozgásáról mintázták (tigris, sárkány, kígyó, leopárd, daru).

A XVIII. századtól kezdve a templom több alkalommal volt katonai támadásoknak kitéve, mivel az uralkodók tartottak a szerzetesek harci tudásától. Végül egy nagy erejű támadás során felgyújtották a templomot, amelynek újjáépítése hosszú ideig tartott, ezalatt a szerzetesek jelentős része elvándorolt, szétszóródott az országban. Ők tovább oktatták a kung fu-t, azonban a nagy távolságok miatt az oktatók egyéni erősségének és a környezeti hatásoknak megfelelően az eredeti, közös rendszer sokféle irányba fejlődött tovább. Napjainkban a Shaolin stílusok száma egyes kutató szerint több százra tehető.

Irányzatok

A Shaolin stílusok sokrétegűségéből fakadóan az átláthatóság érdekében szükség volt/van egyfajta osztályozásra. Ez alapján megkülönböztetünk:

- külső – belső: A külső stílusok a mozdulatok külső jegyeire összpontosítanak (pl. erő, gyorsaság, állóképesség), és a külső viszi magával a belsőt is. Ezzel a módszerrel gyorsabb fejlődés érhető el (pl. Shaolin Kung Fu). A belső stílusok a belső erő fejlesztésére helyezik a hangsúlyt, és a külső viszi magával a belsőt, ily módon a fejlődés jóval hosszabb időt vesz igénybe (pl. Tai chi chuan).
- kemény – lágy
- északi – déli: Az északi stílusokra magasabb alapállások, magas, akrobatikus rúgások jellemzőek, amelyeket a kemény, sziklás talajon a magas észak-kínaiaknak könnyebb volt végrehajtani. A déli stílusokban a kéztechnikák dominálnak, rúgásaik alacsonyak, állásaik pedig mélyek, így az itt élő alacsonyabb termetű emberek a zsúfolt kikötővárosok puha talaján egyszerűbben kivitelezheték őket.

Sijo Ch'ang Dung Seng („repülő pillangó”)

Stílusunk alapító és egyben névadó nagymesterét 17 évesen avatták a Shuai Chiao mesterévé. Több mester speciális technikáit elsajátította, számos további stílusban járatos volt (Lohan, Pakua, Shaolin kung fu, Hsing-I, Tai Chi Chuan), és ezek közül kettőt át is alakított úgy, hogy azoknak a módosítását a harcművészek közössége elfogadta. Nehézsúlyban megnyerte az 5. Kuo-Shu tornát, amelyen a különböző stílusok legnagyobb mesterei mérték össze erejüket és az egyes harcművészetek minőségét. 15 évvel később, 40 évesen megismételte győzelmét. Élete során minden kihívást elfogadott, és mindegyik küzdelem után győztesen távozott. Több megtisztelő feladatra is felkérték: tanított Nankingban, Kína legjobb iskolájában, ő volt a hadsereg és a rendőrség fő kiképzője, 30 éven át tanított a taipei rendőrákadémián, és ez idő alatt ő volt minden nemzeti bajnokság hivatalos felelőse Tajvanon. Tajvanon élő nemzeti kincsnek tekintették, máig ő az egyetlen mester, akinek piros-fehér-kék (Tajvan nemzeti színei) övet adományozták. Az övet vele együtt temették, és a mester halálát követően megszüntették a Shuai Chiao 10 övfokozatát, azt szimbolizálva ezzel, hogy a század kezdetén felhalmozott kung fu tudás legalább 60%-át megával vitte a sírba.

Mesterek

Sijo Ch'ang Dung Seng – stílusalapító nagymester

Si Gung Detlef Leppkes – szakmai irányító, Németország

Si Fu Koszogovits Mihály – magyarországi stílusvezető

Si Fu Bornemissza Péter – a pécsi iskola vezetője

A stílus felépítése

Stílusunkban kiválóan megfér egymással a modern küzdelem, valamint a tradicionális technikák.

Tradicionális technikák:

- Tao Fa – esésiskola
- Shuai Chiao partner nélkül – dobáselőkészítő gyakorlat
- Shuai Chiao partnerral – dobás
- Tai Fu Kun Tai Fu Tek – kéz és láb alaptechnikák: ütések, rúgások, blokktechnikák, összetett technikák
- Chi Kung – légzőgyakorlatok
- Tan Tui – kéz- és lábtechnikák gyakorlása kötött formában (formagyakorlatok)
- Tzü Wei Shu – önvédelmi technikák
- Formagyakorlatok

Modern küzdelem:

A modern, kesztyűs küzdelem Quingda és Sanda és szabályrendszerben folyik. Ezeknek a versenyeknek a szabályai nagymértékben hasonlítanak a kick-bokszt light- és full-contact versenyszabályaihoz, ám mégis több jelentős ponton eltérnek azoktól. Közösük abban, hogy mindkét rendszerben folyamatos küzdelem zajlik azonos védőfelszerelésekkel, amely alapvetően 2x2 perces menetekből áll közte 1 perces szünettel, és döntetlen esetén egy 2 perces menettel meghosszabbítható.

A küzdelmek esetében elvárt a teljes védőfelszerelés használata: boxkesztyű, fejjvédő, fogvédő, nőknél mellvédő, altestvédő/szuszpenzor, lábszárvédő, lábfejjvédő.

	Light-contact	Quingda
engedélyezett támadások	ütés, rúgás + dobás	
támadható felület	fej	a fej csak oldalról támadható
	törzs	+ comb
kontrollált erő nagysága	max. 50%	max. 10%

	Full-contact	Sanda
engedélyezett támadások	ütés, rúgás + dobás	
támadható felület	fej, törzs előlről, comb, lábfej lábvédővel borított része	a teljes test felülete, kivéve a fej hátulját, a nyakat és az altestet

Öltözék

Az edzéseken viselt ruházat:

- fekete, zseb nélküli vászonnadrág, amely takarja a bokát
- címeres, fekete póló (az iskolavezetők sötét pólót hordanak, a stílusvezető mester pedig fehéret)
- tudásszintnek megfelelő öv

Etikett

Amellett, hogy a Shaolin kung fu fejleszti a testi képességeket, nagy hangsúlyt fektet az önfegyelem és a szellem fejlesztésére, a hagyományok és a tudás tiszteletére is. Ennek értelmében bizonyos írott és íratlan szabályok betartása minden tanuló számára kötelező.

- Minden alkalommal „köszönni” kell, amikor a terembe belépünk, vagy azt elhagyjuk.
- Ha mester lép a terembe, megállunk és „köszönünk”.
- Ha egy oktató magyaráz, a tanulók „doma”-ban állva figyelnek.
- Páros gyakorlatok kezdetekor és végén a partnernek is „köszönünk”.

A kung fu tízparancsolata:

1. A tanulónak szakadatlanul kell tanulni!
2. A technikák csak önvédelmet szolgálhatnak!
3. A tanárt és a tanulót tisztelni, becsülni kell!
4. A társakhoz mindig jószágonak, becsületesnek és barátságosnak kell lenni!
5. A tanulónak nem szabad senki másnak művészetét megmutatni és szükség esetén a provokáció elől ki kell térnie!
6. A tanulónak soha nem szabad harciasnak lennie!
7. Becsüld a nőket, velük szemben mindig bizonyulj lovagiasnak!
8. Soha ne légy nagyképű és arrogáns, még akkor se, ha már jó eredményeket értél el!
9. A technikákat nem szabad könnyelműen ismeretlen személynek megtanítani! Csak jószágon és könyörületes személynek lehet átadni!
10. A tanulónak soha nem szabad agresszívnek, irigynek vagy dicsekvőnek lennie!