

# SAN BAO KUNG FU KUAN del M° Carlo Cangelosi

## LA VIA DEL WING CHUN



La meravigliosa arte marziale del Wing Chun va intrapresa con il più rispettoso senso della “Via”, per una reale crescita equilibrata e benefica delle personali facoltà psicofisiche, per sviluppare il più efficace e raffinato patrimonio tecnico nell’arte della difesa, per accrescere la propria energia vitale, ma soprattutto con la sincera intenzione di imparare a cogliere e far germogliare il seme dei più nobili valori da cui hanno origine le Arti Marziali, ovvero quella forza piena di rispetto e di saggezza che induce verso il cammino per una maggiore elevazione spirituale.

“Il vero valore di una strada sta nel percorrerla per arrivare dove conduce”

Le lezioni e le iscrizioni hanno inizio a partire dal 12 settembre secondo il calendario delle fasi didattiche nelle rispettive sedi

Il corso annuale è suddiviso in due sessioni tecniche ed ogni sessione è suddivisa in fasi di apprendimento e di allenamento di pari importanza

### LA DIDATTICA

La meticolosa attenzione alle originali tradizioni, ai cardini concettuali e filosofici, e la speciale e raffinata metodologia didattica fanno della San Bao Kung Fu Kuan una scuola d’élite di rara e rispettosa purezza, e quindi aperta a tutti coloro che intendono apprendere il Wing Chun nella sua completezza, per la sua nota efficacia nella difesa e per la sua equilibrata natura spirituale.

Le fasi di apprendimento sono unicamente dedicate all’analisi di nuovi argomenti tecnici o all’insegnamento di specifici metodi di allenamento per ogni rispettivo livello di esperienza, principiante, intermedio o avanzato. Tali fasi tecniche si sviluppano in lezioni settimanali e predefiniti incontri intensivi strettamente connessi fra loro, ed inoltre in stages con programmi specifici che successivamente vengono inseriti nel percorso settimanale.

Le fasi di allenamento sono dedicate alla pratica intensiva per il consolidamento di quanto appreso e quindi fondamentali per una ottimale acquisizione dei vari settori tecnici del programma.

Gli Stages sono collocati durante lo svolgimento delle sessioni annuali e rappresentano un’ulteriore opportunità di approfondimento ed acquisizione di particolari elementi tecnici di

speciale raffinatezza e di elevato valore marziale, benefico e spirituale.

**L'idonea preparazione fisica** viene realizzata nel contesto delle lezioni a seconda dei periodi di allenamento ed attraverso tradizionali metodologie proprie dello stile e comprende anche sessioni dedicate alla tecnica respiratoria e per il rilassamento.

**Le lezioni comprese fra il 12 e 26 Settembre sono dedicate alla preparazione fisica generale :** tonificazione e scioltezza muscolare, elasticità articolare, coordinazione, tecniche fondamentali per il respiro, tecniche fondamentali di rilassamento, tecniche posturali  
- orario unificato dalle 19,30 alle 21,00 -

---

### Conferenze di presentazione dei programmi dell'anno 2011-2012

**la partecipazione è aperta a tutti**

Milano - il 28 Settembre - presso la sede di P. Colletta dalle 19,30 alle 21,00

Piacenza - il 29 Settembre - presso la sede di L.go Anguissola - dalle 19,30 alle 21,00

---

**Dal 29 Agosto anche Iscrizioni in rete** : è possibile fare domanda di ammissione ai corsi e riservare la propria iscrizione attraverso contatto e-mail : [info@sanbaokungfu.it](mailto:info@sanbaokungfu.it)

- **Il periodo di iscrizione consigliato** per uno svolgimento ottimale dei programmi è quello compreso fra il mese di Settembre ed il mese di Ottobre

**Attestato di frequenza** - al termine dell'anno didattico gli allievi che hanno frequentato con assiduità e nella sua completezza ogni aspetto del corso, compresi gli stage, potranno ricevere apposito attestato di frequenza con le specifiche degli aspetti tecnici acquisiti.

---

### PRIMA SESSIONE TECNICA - dal 3 Ottobre al 11 Marzo

- Fase introduttiva : dal 3 ottobre al 13 novembre

Il programma tecnico trattato in questa fase iniziale del corso è di fondamentale importanza e necessario per tutti i partecipanti ai corsi secondo i rispettivi livelli di esperienza.

**Principianti** - fase di introduzione ai fondamentali aspetti tecnici

**Tecnica** : studio ed allenamento delle posizioni e spostamenti fondamentali / la guardia e

la protezione / le parate e gli attacchi fondamentali / le prime coordinazioni  
di braccia / le prime combinazioni fondamentali di braccia

**Intermedi e Avanzati** – fase di revisione e perfezionamento dei programmi appresi

Tecnica : perfezionamento delle combinazioni studiate / metodi per aumentare la  
precisione e l'efficacia nelle tecniche / pratica del Chi Sao / perfezionamento delle  
tecniche di gamba / pratica e chiarimenti dei vari schemi studiati al Chong - uomo di  
legno

Forme : perfezionamento delle forme Siu Nim Tao e Chum Kiu secondo il livello –  
specifiche relative alla respirazione nelle forme

- **Fase di apprendimento** – dal 14 Novembre al 06 Dicembre

Da tale fase di apprendimento in poi il programma trova svolgimento differenziato in alcuni  
aspetti tecnici secondo le lezioni della settimana come descritto nel presente calendario, dove  
per 1) si intende la prima lezione della settimana e per 2) la seconda, rispettivamente alla  
cadenza delle lezioni nelle sedi di Milano e Piacenza - vedi pagina orari e sedi del sito

#### **Principianti**

Tecnica : 1) perfezionamento delle posture e delle tecniche fondamentali / introduzione di  
nuove azioni di braccia in combinazione / prime metodologie di allenamento su  
colpitori

2) perfezionamento delle posture e delle tecniche fondamentali / studio specifico  
delle tecniche fondamentali di gamba

Forme : introduzione allo studio della prima forma a mano nuda Siu Nim Tao

**Intermedi e Avanzati** – argomenti sviluppati secondo il livello

Tecnica : 1) nuove combinazioni di braccia / allenamenti braccia su colpitori / avanza studio  
del Chi Sao / studio di applicazioni delle tecniche delle forme

2) combinazioni braccia e gambe ed allenamenti / schemi al Chong e sacchetti a muro  
/  
sessioni di scambio tecnico controllato

Forme : studio delle forme a mano nuda - Chum Kiu o Biu Jee – secondo il livello

-----  
- **Incontro intensivo di ½ giornata – 27 novembre mattina – per tutti i livelli**

programma : studio ed allenamento di schemi e metodi tradizionali, a corpo libero o con attrezzi,  
per aumentare la precisione, la velocità, la coordinazione e la stabilità nello spostamento  
-----

- **Fase di allenamento** – dal 12 al 22 Dicembre – fase preventiva alle festività

dal 09 al 19 Gennaio – revisione tecnica dopo le

festività

programma : allenamento di tutti gli argomenti appresi nelle precedenti fasi di apprendimento

e nell'incontro intensivo

- **Fase di apprendimento – dal 23 Gennaio al 16 Febbraio**

**Principianti**

Tecnica : 1) introduzione alle modalità applicative in coppia / metodologie di allenamento su colpitori / sessioni di Chi Sao - dopo lo stage  
2) combinazioni di gamba / sessioni di Chi Sao - dopo lo stage / allenamenti con attrezzi tradizionali

Forme : prosegue studio della prima forma Siu Nim Tao

**Intermedi e Avanzati – argomenti sviluppati secondo il livello**

Tecnica : 1) schemi di allenamento con colpitori / metodi di allenamento con gli anelli / sessioni di Chi Sao

2) introduzione al Chi Gerk / allenamenti al Chong e Joan Sao dopo lo stage / allenamenti con colpitori a muro / sessioni di scambio tecnico controllato

Forme : prosegue studio delle forme Chum Kiu o Biu Jee – secondo il livello

**Stage di ½ giornata – 29 Gennaio mattina – per intermedi e avanzati**

programma : introduzione alla forma originale **Joan Sao** al Chong - uomo di legno

- tale programma specialistico prosegue nello stage del 25 Marzo

---

**Stage di ½ giornata – 12 Febbraio mattina – per principianti**

programma : introduzione al Chi Sao ed ai relativi principi tecnici  
– studio di schemi con attrezzi tradizionali

---

- **Fase di allenamento – dal 20 Febbraio al 11 Marzo**

programma : allenamento di tutti gli argomenti appresi nelle precedenti fasi di apprendimento e nello stage

---

**SECONDA SESSIONE TECNICA – dal 12 Marzo al 05 Luglio**

- **Fase di apprendimento – dal 12 Marzo al 15 Aprile**

**Principianti**

Tecnica: 1) sessioni di Chi sao / combinazioni di braccia / schemi con attrezzi tradizionali /  
tecniche per il recupero dell'energia  
2) inizio combinazioni braccia- gambe / introduzione metodi di allenamento al Chong  
/ allenamenti con colpitori a muro  
Forme : prosegue con lo studio della Siu Nium Tao

**Intermedi e Avanzati** – argomenti sviluppati secondo il livello

Tecnica : 1) studio della tecnica di gomito / schemi allenamento con Bastone Lungo /  
tecniche per il recupero dell'energia / sessioni di Chi Sao  
2) sessioni di Chi Gerk / sessioni di scambio tecnico braccia-gambe /  
perfezionamento settori tecnici al Chong secondo esperienza / allenamenti per la  
concentrazione e la determinazione nell'azione

Forme : prosegue studio Chum Kiu o Biu Jee – secondo il livello / perfezionamento Joan  
Sao

---

**Stage di ½ giornata del 25 Marzo – intermedi e avanzati**  
programma : prosegue studio della forma **Joan Sao** all'uomo di legno

---

**Stage unificato di 2 giornate – il 14 – 15 Aprile – per tutti i livelli**  
programma : – studio di combattimento **prestabilito**  
– studio di tecniche di **Chinna** del Wing Chun

- **Fase di allenamento – dal 16 Aprile al 17 Maggio**

programma : allenamento di tutti gli argomenti appresi nelle precedenti fasi secondo le relative  
lezioni della settimana / allenamento del prestabilito e del programma appreso  
nello stage del 14-15 Aprile

- **Fase di apprendimento e verifica – dal 21 Maggio al 14 Giugno**

### **Principianti**

Tecnica : 1) perfezionamento schemi braccia / chiarimenti sui vari aspetti del Chi Sao /  
specifiche su tutti i settori tecnici trattati  
2) perfezionamento allenamenti al Chong / metodi di scambio tecnico controllato /  
specifiche su tutti i settori tecnici trattati

Forme : conclusione della Siu Nium Tao / applicazioni della forma

**Intermedi e Avanzati** – argomenti sviluppati secondo il livello

Tecnica : 1) sessioni di combattimento / specifiche su tutti i settori tecnici trattati  
2) studio della tecnica di ginocchio / perfezionamento programma di gamba /  
specifiche su tutti i settori tecnici trattati  
Forme : conclusione delle forme a mano nuda Chum Kiu o Biu Jee secondo il livello

• **Fase di allenamento e verifica - dal 18 Giugno al 05 Luglio :**

Programma : - chiarimento ed allenamento generale di tutti i settori trattati nel corso

**Attestato di frequenza**

Durante quest'ultima fase di allenamento gli allievi che avranno frequentato con assiduità tutte le fasi del corso, compresi gli stages, potranno ricevere l'attestato di frequenza con le specifiche degli aspetti tecnici che durante l'opportuno periodo di verifica dimostreranno di aver acquisito in modo soddisfacente.

Per ulteriori informazioni : [info@sanbaokungfu.it](mailto:info@sanbaokungfu.it) - tel. 338.3007262