

## TALLER DE WUSHU KUNG-FU (武术功夫)

### INFORMACION DEL CURSO 课程信息



21 y 28 de octubre y 4,8,18 y 25 de noviembre  
(6 sábados en total)



12:00h a 13:30h



Sede del Instituto Confucio de Madrid. C/Goya nº 10.



60 € (Descuento del 5% para Amigos del ICM)  
60 欧元 (马德里孔子学院朋友会九五折优惠)



**NO** se requieren conocimientos previos.

Materiales: Se entregará a cada alumno el material básico  
不需要有武术基础。  
课程所需材料由学院提供

### INTRODUCCIÓN AL CURSO 课程介绍

El wushu es el arte marcial chino por excelencia y enseña el arte de combatir usando manos y pies, así como palos, espadas, sables, lanzas, látigos, etc. Su objetivo actualmente va más allá de la pericia de la pelea y busca la perfecta armonización entre todos los componentes y la personalidad: cuerpo, mente, espíritu, etc.

Cualquier persona puede acercarse a este ejercicio gimnástico-filosófico-marcial, sin límite de edad, estado físico o sexo. Así, en wushu hay técnicas para niños, adolescentes, adultos y mayores de sesenta años. Todos ellos podrán obtener beneficios que, de un modo u otro, otorga este estilo de arte marcial.

武术是中国的搏击技术，主要传授空手以及棍棒，刀剑，长矛，长鞭等搏击技巧。武术如今已经超越了单纯的战斗技巧，成为追求身心一体的艺术。

任何年龄，体质，性别的人都可以参与这一融合了体操，哲学和搏击的锻炼并受益其中。

## CONTENIDO DEL CURSO 课程内容

- Metodología de entrenamiento de Wushu - Kung-fu.
  - Entrenamiento de los sistemas de fortalecimiento y flexibilidad corporal.
  - Entrenamiento básico de los diferentes estilos del norte y sur de China.
  - Entrenamiento básico del manejo de las armas de competición (espada, sable, palo y lanza)
- 
- 武术训练方法论
  - 身体强度和韧度训练
  - 中国南北不同类型武术基础训练
  - 武术比赛武器训练 ( 刀剑、棍棒、长矛 )

## PROFESORES DEL CURSO 授课教师

### JAVIER HERRAIZ JIMÉNEZ



Entrenador y árbitro titulado por la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados desde 2010, lleva desde 1987 impartiendo clases de wushu kung-fu a alumnos de diversa índole, contando además con un palmarés que se extiende desde 1976 hasta 1986, cuando procede a encargarse de la labor docente en varios gimnasios diferentes, y a realizar diversas actuaciones tanto en España como en el extranjero. Desde 2013 ha estado ejerciendo de director de la escuela ADNwushu, con decenas de alumnos repartidos por toda el área metropolitana de Madrid. Asimismo, ha sido partícipe de varios cursos y trabajos encargados por la misma federación, siendo el ejemplo más reciente el primer tramo del aula de formación permanente, combinando tanto las bases del wushu kung-fu y el qinna como la fonética básica del chino, dado que además cuenta con formación en el idioma más hablado del mundo.

### JAVIER HERRAIZ JIMÉNEZ

□2010年起由西班牙皇家柔道与相关体育运动联合会认证武术教练。自1987年起向不同背景的学生传授武术并在 1976 至 1986 年间多次比赛中获奖，有在西班牙国内外教授多种体操技巧的经验。自 2013 年起担任 ADNwushu 学校校长，在马德里市区有数十名学生。参与过由西班牙皇家柔道与相关体育运动联合会主办的，从武术擒拿到中文基本发音课程等多种课程授课活动。

## MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL WUSHU 更多武术相关信息

- [www.beijingwushuteam.com](http://www.beijingwushuteam.com)
- [Www.iwuf.org](http://Www.iwuf.org)
- [www.ewuf.org](http://www.ewuf.org)
- [Www.wushu.com](http://Www.wushu.com)

## INSCRIPCIÓN Y FORMA DE PAGO 报名预付款方式

### **INSCRIPCIÓN:**

La **inscripción** al taller se realizará por orden estricto de pago hasta el día 19 de octubre. Para formalizarla, es necesario rellenar el formulario de inscripción de la web.

### **PAGO:**

**Hasta que no se confirme por parte de la organización que se puede pagar, no se procederá a realizar el pago.**

El pago se realizará mediante **transferencia bancaria** al siguiente número de cuenta:

**Titular:** FUAM/Instituto Confucio de Madrid

**Entidad:** Banco Santander

**Nº de cuenta:** ES11 0049 6704 56 2010018276

Se deberá mandar el comprobante de pago a **[cursos@confuciomadrid.es](mailto:cursos@confuciomadrid.es)**