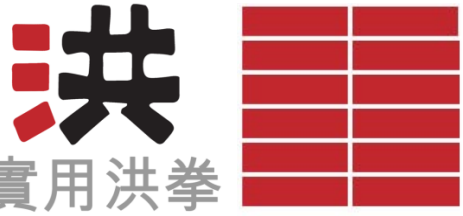

PRACTICAL HUNG KYUN

PHK CHALLENGE
3 SESTAVY

Válečníku,

Chceš se zlepšit v pohybu, síle, rychlosti a bojové technice?

Zúčastni se naší třicetidenní PHK Challenge nazvané "3 sestavy"!

Zde jsou veškeré potřebné detaily.

Postup:

- Vytiskni se tento workbook.
- Vyber si 1 sestavu - buď krátkou, v PHK např. "Květ slivoně v půdorysu kříže" (*Sap ji Mui Fa Kyun*), anebo dlouhou, v PHK např. "Krocení tygra ve znaku Gung" (*Gung Ji Fuk Fu Kyun*). Krátké sestavy mají v PHK většinou 36 technik, dlouhé 108 technik. Pokud cvičíš jiný styl čínských bojových umění nebo např. japonská či korejská bojová umění, nevadí - aplikuj stejná pravidla.
- Každý den si zacvič buď dlouhou sestavu, a to 3x, anebo krátkou sestavu, v tomto případě 9x.
- Po splnění denního úkolu si jej odškrtni ve workbooku.
- Referuj o svých zkušenostech v naší interní Practical Hung Kyun skupině na Facebooku.
- Pokud splníš všech 30 dní bez jediné přestávky, pošli nám email ZDE a my ti zašleme "cenu vítěze" - odkaz na speciální PHK video.

Tipy:

- Odcvič si sestavy ráno - pak budeš mít jistotu, že ti do cvičení nic "nevleze". Pokud nelze, rozlož si cvičení dle libosti - něco ráno, něco odpoledne, něco večer - jedno jak.
- Soustřeď se na některý z vybranných apektů - "formu" (*Tai*), tj. správnou techniku, strukturu a pohyb, "sílu" (*Gung*), myšleno nejen sílu, ale i rychlost, výbušnost, atd., anebo "použití" (*Yung*), tj. vizualizaci použití pohybů ze sestavy. Všechny tři aspekty jsou samozřejmě úzce provázané, každopádně ideální progrese je právě **"forma" (*Tai*) > "síla" (*Gung*) > "použití" (*Yung*)**: Pouze tehdy, když bude "forma" cca. z 80% dobrá, začni pracovat na "síle", atp. Pokud nevíš jak, soustřeď se prvních 10 dní na "formu", dalších 10 dní na "sílu" (se zachováním "formy"), a posledních 10 dní na "použití" (se zachováním "formy" a "síly").
- Sestavu musíš "procvičit", a ne jen "odcvičit". Neboj se si určité techniky či pasáže zopakovat, anebo sestavu přerušit, odpočinout si, a pak pokračovat. Cvič tak, aby každá další technika, sekce, či sestava, byly lepší než předtím, pracuj na zlepšení.
- Měň tempo - především ve fázích práce na "formě" (a "síle", samozřejmě v závislosti na sestavě či stylu - v PHK to bude vypadat jinak než např. v Taijiquan).

Přejeme ti mnoho úspěchů ve cvičení!

Pavel Macek Sifu a team instruktorů Practical Hung Kyun

洪
實用洪拳

SEBEOBRANA - ZDRAVÍ, SÍLA, KONDICE - OSOBNÍ ROZVOJ

PRACTICAL
HUNG KYUN

	DLOUHÁ SESTAVA 3x	**KRÁTKÁ SESTAVA 9x**
DEN 1		
DEN 2		
DEN 3		
DEN 4		
DEN 5		
DEN 6		
DEN 7		
DEN 8		
DEN 9		
DEN 10		
DEN 11		
DEN 12		
DEN 13		
DEN 14		
DEN 15		
DEN 16		
DEN 17		
DEN 18		
DEN 19		
DEN 20		
DEN 21		
DEN 22		
DEN 23		
DEN 24		
DEN 25		
DEN 26		
DEN 27		
DEN 28		
DEN 29		
DEN 30		

Doporučené semináře

Seminář PHK Minimum: Zdraví, síla, kondice

Minimalistický program "fundamentálních dovedností" (*Gei Bun Gung*) čínských bojových umění na základě metodiky a systému školy Practical Hung Kyun.

Program:

- Úvodní 3 testy mobility a flexibility – a garantované zlepšení v průběhu semináře!
- „Dech je život" – reset bráničního dýchání (*Daan Tin Fu Kap*) pro lepší… všechno.
- Top recharge cvik pro zdraví a vitalitu – "Podepřít nebesa oběma rukama" (*Seung Sau Tok Tin*): Koordinace pohybu a dechu, „detoxikace" organismu
- "Stání v postoji" (*Jaat Ma*) – i pro ne-Hung Kyun cvičence: Proč, jak, a jaké má benefity (nápověda: Dřep – „Postoj jezdce na koni" – …)
- "Umění uvolnění" (*Fong Sung Gung*) – klíčový dril pro rychlost, výbušnost a lepší kondičku, který musíš cvičit na tréninku v pauzách
- "Umění flexibility" (*Yau Gwat Gung*) – 3 primární drily na mobilitu, 3 primární drily na flexibilitu, povinné pro všechny cvičence bojových umění a sportů
- Dynamický strečink z Bak Siu Lam (severoshaolinských stylů) – pro okamžitou flexibilitu kdykoliv v průběhu dne, bez rozehřátí a rozcvičky
- Čínské vzpory ležmo – 3 fundamentální progrese, které neznáte, anebo znáte, ale nevíte, proč jsou pro bojová umění tak důležité
- „Shaolinské umění lezení" (*Siu Lam Pa Gung*) – 3 fundamentální progrese; vypadá to jednoduše, ale…
- Pádová cvičení čínských bojových umění (*Dei Dou Faat*) – a proč se liší od džúdó pádů

- **Úroveň:** Intro seminář – pro cvičence všech stylů bojových umění a všech dovedností, od úplných začátečníků až po středně pokročilé
- **Trvání:** 5 hodin

Seminář PHK Minimum: Sebeobrana

Minimalistický program “fundamentální sebeobrany“ (*Gei Bun Ji Wai Seut*) systému školy Practical Hung Kyun.

Program:

- Sebeobrana, proaktivní sebeochrana, tradiční bojová umění a bojové sporty – co mají společného, v čem se liší?
- 5 klíčových aspektů reálné sebeobrany
- PHK Gameplan
- Koncept „Čtyř stran, osmi směrů” (*Sei Bin Baat Fong*) – řešení 99% potenciálních situací (a jak jej prakticky procvičovat každý den)
- “Je 36 způsobů, jak se dostat z nesnází – nejlepší je… „
- Management kontaktu – poziční drily, koncept “bariéry” (*Laan*) a “mostu” (*Kiu*)
- Koncept *Hon* („nemilosrdnost“, „krutost“) – „každá technika musí použít všechnu sílu a způsobit bolest“ (*Mui Jiu Chyun Lik Tung Gik*)
- Proaktivní sebeobrana: Agresivita, „nastoupení skrz“ (*Biu Ma*) a „bojový tlak“ (*Bik Da*)
- Koncept „jeden úder musí zabít“ (*Yat Kyun Bit Saat*) – jak to s ním skutečně je
- Důležitost nácviku “těžké ruky” (*Chung Sau*)
- „Útočné metody“ (*Gung Faat*)
- Koncept kontinuálního tlaku a útoku (*Lin Waan Bik Da*)
- “Co když… “ – “sebeobranné metody” (*Fong Faat*) – proti úderům, clinchy + boj na zemi
- Použití “jedovatých technik” (*Duk Sau*)
- Dril na“krutost“ (*Han*)
- Zátěžové drily a sparring („sparring“)
- Most mezi praktickou sebeobranou a sportovním bojem

- **Úroveň:** Intro seminář – pro cvičence všech stylů bojových umění a všech dovedností, od úplných začátečníků až po středně pokročilé
- **Trvání:** 5 hodin

Seminář PHK Minimum: Sparring

Minimalistický program sparringu a volného boje (*Saan Da*) systému školy Practical Hung Kyun.

PHK Minimum: Sparring
實用洪拳散打

Program:

- 3 fáze boje a úvod do PHK *Saan Da*, Fáze 1
- „Guard“ (*Baai Jong*) – postoj, ruce, hlava
- „Práce nohou“ (*Bou Faat*): „Meridián“ (*Ji Ng*), „Sedm hvězd“ (*Chat Sing*) a „Osm trigramů (*Baat Gwa*), drily na správnou vzdálenost
- „Ohnivý šíp“ (*Yat Ji Fo Jin*) – úder z přední; varianta, která často projde soupeřovým blokem
- Úder ze zadní – a dril na okamžité zlepšení děla ze zadní
- Klasika: 1-2, aneb „Znovuzrozená pěstní technika“ (*Waan Wan Kyun Faat*)
- „Zavěsit zlatou hvězdu na roh“ (*Gam Sin Gwa Gok*): Hák z přední; capák ze zadní (*Kam Cheui*)
- Nejlepší obrana je útok, ale – dobrá obrana je základ. Fundamentální defenzivní technika, vcházející z konceptu „Vnější a vnitřní brány“ (*Ngoi Mun*, *Noi Mun*)
- Defenzivní dril: „Zády ke zdi bránit pevnost“
- Nejdůležitější kop pro sportovní sparring je … „Potměšilá opice kope do stromu“ (*Waan Hau Tek Syu*), aneb low kick: Dril na otevření kyčlí a správné vytočení
- Dril kop za kop: Vnitřní a vnější
- Útočné boxovací kombinace – „Dvě hvězdy“ (*Yi Sing*) a „Tři hvězdy“ (*Saam Sing*), „kontinuální útoky“ (*Lin Waan Bik Da*) a pravidlo bezpečného zakončování comb
- Útočné drily s kopem – dril „úder vs. kop“, „kop vs. úder“, dril „3 údery za 1 kop“
- Ukázka dalších PHK (pro standard box/MMA netypických) kombinací – „Kombinace tří hvězd“ (*Lin Waan Saam Sing*), drily ze „Sedmi Hvězd“ (*Chat Sing Kau Da*)
- „Sparring jedné hvězdy“, „Sparring dvou hvězd“ a „Sparring tří hvězd“
- Volný sparring (*Saan Da*)
- Ukázka Fáze 2 a Fáze 3
- Most mezi sportovním bojem a praktickou sebeobranou: Ukázkové drily

- **Úroveň:** Intro seminář – pro cvičence všech stylů bojových umění a všech dovedností, od úplných začátečníků až po středně pokročilé
- **Vybavení:** Chránič zubů, suspenzor, boxerské rukavice, chránič holení
- **Trvání:** 5 hodin