

# **ВЪТРЕШНИ ПРАВИЛА**

## **на**

### **Сдружение с Нестопанска Цел**

### **"Винг Чун Клуб Шампионите"**

В този документ се съдържат ценностите, принципите и правилата на клуба, които са задължителни за всички желаещи да практикуват Винг Чун в Клуб Шампионите.

#### **Как е създаден Винг Чун**

Като много други бойни изкуства е много трудно да се определи кога точно и как е създаден Винг Чун. Някои смятат, че този стил е разработен от няколко шаолински майстори, които взели най-добрите техники за самозащита от китайските бойни изкуства и ги свързали в една система. Има легенда, в която се раказва за монахиня на име Инг Муи от Шаолин създава Винг Чун като форма на бокса. Тя преподавала изкуството на жена на име Им Винг Чун за да я научи как да се бие и победи местен земевладелец в ръкопашен бой, или противен случай трябвало да се ожени за него. Каквато и да е истинската история, едва ли ще бъде разбрана някога, защото всичко тогава се предавало от уста на уста.

#### **Защо точно Винг Чун**

Обучението по Винг Чун възпитава в практикуващия качества като: физическа и психическа концентрация и издръжливост, сила и мощ, бързина и ловкост, координация, чувство за време и дистанция, правилно насочена сила, каляване на духа и др.

Винг Чун развива и отлична вътрешна интуиция в практикуващия за най-директна и ефективна самозащита.

Прилагането на тези качества в технически действия с определени тактически цели определя характера на Винг Чун като бойно изкуство.

Най-добрия метод за самоотбрана е този, който използва минимум движения, за да отвърне на голям брой разнообразни атаки.

#### **Идеята на Винг Чун**

Идеята на Винг Чун е да не се нараняват хората, а точно обратното: да бъдат възпитавани, израстват физически и духовно, да бъдат лекувани и т.н. По този начин би трябвало да могат да се справят по-лесно с живота и да се чувстват по-добре, да бъдат уверени и със самочувствие.

Идеята на този метод за самоотбрана е да се използват минимум движения, за да се отвърне на голям брой разнообразни атаки. Много по-практично е да се усъвършенства един ход, който да даде цялостна защита в опасна ситуация.

В повечето бойни изкуства първо се прави първо блок, а след това се нанася удар. Във Винг Чун тези две движения са комбинирани в едно - едновременно изпълняване на защита и нападение, без интервал между тях. Когато атакуващия напада, практикуващия Винг Чун избягва удара и нанася удар на нападателя едновременно. В

последствие тези движения стават интуитивни и практикуващия се защитава и атакува, едновременно и постоянно.

Идеята зад Винг Чун е да се обезоръжи и блокира нападателя като се атакува централната линия в тялото на му, удряйки жизненоважни точки. Това е много важно и ефективно за да се изкара противника от баланса му, като по този начин се предотвратява атаката му и се разчиства пътя за нанасяне на удар.

В сърцевината си Винг Чун е удряне и унищожаване на целта. Не е необходимо ударът да е силен, но ако е нанесен правилно - има поражения.

Вместо да понася ударите, практикуващият Винг Чун отразява и използва силата на нападателя срещу самия него.

Трениращите могат да победят по-голям противник с уменията си по Винг Чун, но трябва на всяка цена да останат здрави и незасегнати, за да изпълнят внезапните защити и атаки.

На теория Винг Чун звучи страхотно за самозащита, но само в конкретни условия. Този стил се фокусира върху константна преценка на дистанцията. Рязкото скъсяване на дистанцията дава възможността да се надвие противника още в първата фаза, като му се отнеме способността да действа ефективно.

## Принципи във Винг Чун

- Първи принцип: Ако пътят е свободен – атакувай.
- Втори принцип: Ако идва атака пресечи я.
- Трети принцип: Ако атакуващият упражни натиск – запази дистанцията.
- Четвърти принцип: Ако атакуващият отстъпи – следвай го.

Четири принципа на силата:

- Освободи се от собствената си сила.
- Освободи се от силата на противника.
- Използвай силата на противника.
- Към силата на противника прибави своята собствена сила.

## Достъпност

Във Винг Чун Кунг Фу няма възрастови ограничения, това е стил, който е достъпен за практикуване от мъже, жени, деца, дори и от физически слаби, но здрави хора! Необходимо е да желаете да тренирате с постоянство, последователност и желание и резултата ще е налице само след няколко месеца.

## Методика на тренировката

Тренировката преминава през следните задължителни етапи:

1. **Загривка**- комплекс от упражнения за раздвижване на мускулите и ставите за предстоящата физическа активност.

Правилното загряване преди тренировка повишава температурата на тялото, прави мускулите по-гъвкави и ги подготвя за натоварването.

Повишава температурата на кръвта, мускулите и тялото - това позволява пренасянето на повече кислород и хранителни вещества до мускулите, а също така и улеснява изхвърлянето на вредните вещества от организма. Загривката подпомага психическата

подготовка за тренировка - помага да се изчисти съзнанието и да се повиши концентрацията преди тренировка, както и за да се подобри техниката на изпълнение на упражненията.

2. **Същинска част** - обхваща: демонстрация на техники и форми, обясняване на тяхното значение и същност, изясняване на правилните движения и затвърждаването им. Трениране на атакуващи и защитаващи действия, различни комбинации, изпълнявани самостоятелно или с партньор.

Тренировката изисква двама души, у които се развива чувство на контакт и рефлекс, на стабилност и дистанция. Тези техники и форми трябва да се упражняват многократно, за да се превърнат в навик, нещо като втора природа. Затвърждаването им помага, когато има реална заплаха от атаката, практикуващия да реагира, без да мисли.

3. **Спаринг** - За да може техниката да бъде изпробвана, е необходимо нейното упражняване в конкретни бойни ситуации. Работата с партньор е основна за Винг Чун Кунг Фу и единствено в нея може да се прецени до каква степен са овладяни принципите на изкуството. В началото се използват предварително договорени комбинации от атаки и защиты, докато в последствие се преминава към интуитивно и свободно намиране на правилните решения за произволно възникнали ситуации.

При изпълнение на спаринга, трениращите трябва да са снабдени с лични предпазни средства. Отговорността при евентуални контузии и наранявания е на трениращите.

4. **Заклучителна част** - комплекс от упражнения за разпускане на мускулите и ставите, нормализиране на дишането. Ускорва възстановяването на организма след тренировка.

### **По време на тренировка, практикуващият се задължава:**

Да посещава тренировките с подходящо за това облекло – блузата на Клуба, анцунг или удобно за практикуващия долнище и чисти маратонки (неизползвани на улицата)

Да идва на тренировка трезвен, да не е употребявал алкохол, наркотици и/или др. упойващи вещества,

Да не поема храна преди и/или по време на тренировка, поради опасност от повръщане, прилошаване или други неприятни възможни последствия.

Да посещава тренировките само когато е в добро здраве, спазвайки хигиенни изисквания.

Да уважава както треньорите и по-старите членове на клуба, така и новодошлите с цел да се създаде приятелска и релаксираща обстановка, в която да се провежда обучението.

Да опазва материалната база - залата, съблекалните, сградата на Факултета. При установяване на повреда в имуществото, да осведоми своевременно треньорите за това. Да се работи внимателно с ел.съоръжения! Да се опазва хигиената в залата.

Да спазва стриктно инструкциите на треньора и инструкторите.

Да не се разсейва и/или да е внимателен по време на тренировка, за да не създава опасност да бъде наранен и/или да нарани партньора или околните, с който тренира.

Да се стеречи правилно да запомня и изпълнява преподаваните техники - правилното овладяване на техниката е една от основните цели при заниманията с Винг Чун.

Да изпълнява упражненията точно, според указанията на треньора и инструкторите;

Да не предприема самоинициативи, с които могат да бъдат застрашени здравето и живота на участниците в тренировките или на трети лица извън нея.

Да се консултира с треньора и инструкторите относно изпълнението на отделните техники. Отговорността за правилното усвояване на упражненията и да разберат как това да се случи е на трениращите.

## **Рискове от неправилно и/или невнимателно изпълнение на упражненията :**

Преди пристъпване към същинската тренировка е много важно да се изпълняват упражнения за загряване. Те са важна част от всяка тренировка. С тях се подготвят мускулите и ставите за предстоящата физическа активност и тренирацията се предпазва от евентуални контузии.

Правилното изпълнение на отделните техники е много важно!

Чистата техника е идеал, който може да се постигне чрез последователно използване на различни методи. Тренирането на атакуващи и защитаващи действия, различни комбинации, изпълнявани самостоятелно или с партньор.

Неправилната техника не само намалява или отнема ефективността на упражнението, но може да доведе до контузии:

- когато натоварите прекалено много погрешна част от тялото, това може да доведе до травми на мускулите, ставите и сухожилията.
- по-бързата реакция на единия партньор и/или респективто забавената реакция на другия, може да доведе до нараняване или друга по-сериозна контузия.
- погрешното или неправилното заучаване на отделните техники, при спаринг и не само, може да доведе до нараняване или друга по-сериозна контузия.
- Основната стойка при Винг Чун със завъртени навътре стъпала, ако се изпълнява правилно, е много вероятно да облекчи напрежението на гръбнака и да коригира много от проблемите на гърба, докато в същото време укрепва мускулите, които поддържат гръбнака.
- Ако чувствате напрежение в колената, то със сигурност стоите неправилно. Стойката е предназначена да разпредели напрежението по ставите, усилва сухожилията на колената и глезените, а също и мускулите в тези зони, укрепва краката и кръста и т.н.

## **Правила за членство в клуба**

Членството в "Винг Чун Клуб Шампионите" е доброволно.

Ръководството на клуба запознава задължително всеки желаещ да стане член с Вътрешните правила на клуба..

Записването на пълнолетни лица става с подписване и подаване на :

- Молба,
- Декларация,
- Формуляр за записване,
- Заплатен членски внос за текущия месец.

Записването на малолетни и непълнолетни лица става с подаването и подписването на същите документи, но от техен родител или настойник.

Членството се удостоверява при ежемесечно внасяне на членски внос в размер и по начин, определен от Управителния съвет на дружеството.

## **Степени или как напредваме и се резвиваме във Винг Чун**

Начинаещите се включват в работни програми , като тренират минимум 3 месеца във всяка от тях. След това се явяват на изпит и получават удостоверение(диплома) за това, че са научили правилно съдържанието на програмата, като по този начин

продължават в следващата програма. Това е важна част от методиката на преподаване, която осигурява систематичност на знанията, получавани от трениращите.

**Вин Чун Кунг-фу е едно изтънчено оръжие – нищо повече. То е науката за битката, чийто смисъл е тоталното елиминиране на противника. То е пряко, ефикасно и смъртоносно. Ако смятате да учите самоотбрана – не учете Вин Чун. Би било по-добре за вас да усъвършенствате изкуството да бъдете невидими.”**

**-- Вонг Шун Люн**