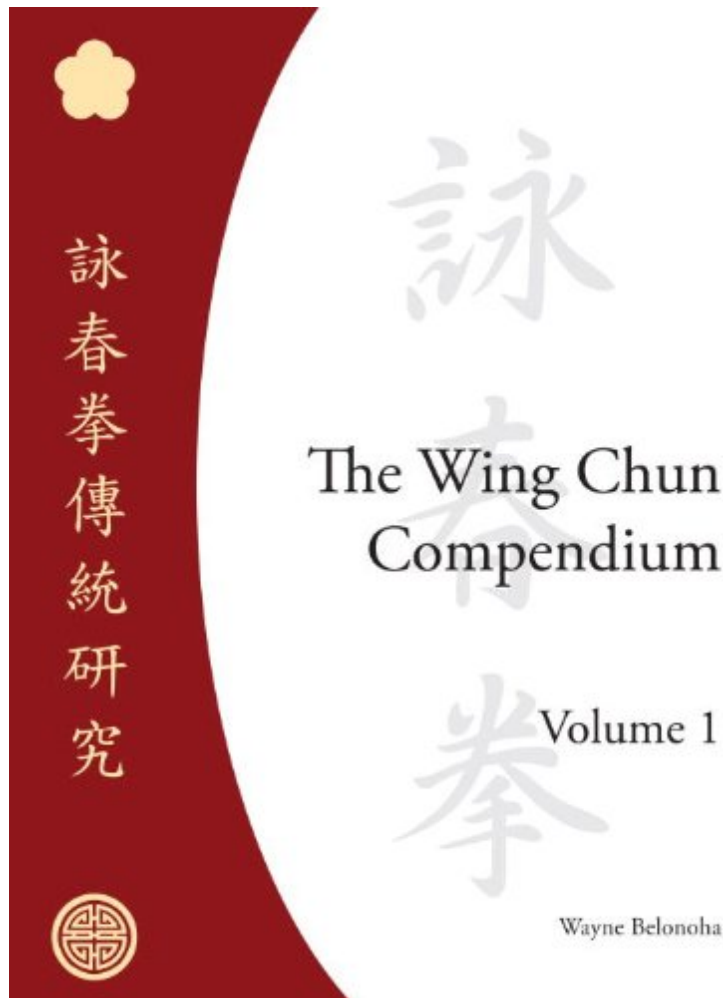


The Wing Chun Compendium, Volume One

Von Wayne Belonoha

ePub / *DOC / audiobook / ebooks / Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #272104 in eBooksVerffentlicht am: 2012-10-30Erscheinungsdatum: 2012-10-30File Name: B009BXAQKQ | File size: 28.Mb

Von Wayne Belonoha : The Wing Chun Compendium, Volume One before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised The Wing Chun Compendium, Volume One:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr umfassendes und tiefgrndiges (Lehr-)Buch ber Wing Chun!Von SugoiIn diesem Buch wird neben den Techniken und bungen, welche den Groteil dieses mehr als 500-seitigen Werkes ausmachen und durch zahlreiche Bilder veranschaulicht werden, auch ausfhrlich auf das ebenso wichtige "Drumherum" eingegangen.Im "Theorie" Kapitel werden z.B. die philosophischen Askpekte, Yin Yang, Qi, die 5 Elemente, Trainingmethoden, Strategien usw. behandelt. Desweiteren werden hufig gestellte Fragen beantwortet. Weitere Schwerpunkte sind die "Druckpunkte" (in der chinesischen Medizin), welche man sich im Kampf zu Nutze machen kann, und der Themenkomplex "Gesundheit Fitness". Zum Schlu gibt es eine bersetzung der kantonesischen Begriffe bzw. Namen der Techniken, die im Buch

verwendet werden. Mir persönlich gefällt vor allem der theoretische Teil sehr gut, da es nicht so erscheint, als ob der Autor versucht sein Wissen, Verständnis und Sicht der Dinge dem Leser "aufzuzwingen". Im Gegenteil viel mehr möchte der Autor dem Leser dieses mitgeben, so dass dieser seinen eigenen Weg und Balance finden kann. Fazit: (IMHO) Alles in allem ein sehr gutes Buch, das definitiv sein Geld wert ist. Sehr empfehlenswert für alle Wing Chun Interessierten und auch diejenigen, die diese Kampfkunst bereits praktizieren. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr gutes Buch Von Alfred Ahnungslos Das Werk bietet einen wirklich guten Inhalt zum Wing Chun. Inhalte sind verständlich und sehr anschaulich dargestellt. Nur der Teil zur allgemeinen Fitness und der Ernährung wirkt etwas oberflächlich. Da bietet die Chinesische Tradition eigentlich mehr als genug Stoff. Aber man kann nicht alles erwarten. Die Ausgabe hat sich für mich auf jeden Fall gelohnt. Ich nutze das Buch auch sehr gern als Nachschlagewerk. Wer sich mit Wing Chun oder ähnlichen Stilen beschäftigt, der sollte dies unbedingt im Regal stehen haben. 5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Preis/Leistung ok Von Ein Kunde Das Buch ist mit über 400 kein billiges Buch. Allerdings versucht der Autor viele Informationen zu vermitteln. Anhand von Bildern werden einige Dinge erklärt. Dabei wird nicht das Bild von "Richtig" und "Falsch" vermittelt zu werden. Vielmehr werden mehrere Möglichkeiten dargestellt, die alle einen wahren Kern haben.

Kurzbeschreibung The Wing Chun Compendium explains the theory of wing chun from a technical, lifestyle, and philosophical perspective. Written by Wayne Belonohaa certified Ving Tsun Instructor and National Certified Coach, 7th Level, Master Degree the compendium offers hundreds of tips and techniques specifically designed to help readers advance to the next stage. The Wing Chun Compendium is divided into eight sections, including Theory, Techniques, Drills, Chi Sau (Sticky Hands), Forms, Pressure Points, Health and Fitness, and Terminology. Students of all levels will find tips for improving technique and gaining benefits from the book's instruction in over 20 of the top skill-building drills and exercises, such as the Maai Sang Jong and Bong Guek (Sticky Legs) drills. Covering all three hand forms (Siu Nim Tau, Cham Kiu, and Biu Ji), it also provides a detailed examination of each movement and application and features an extensive terminology section that includes the Chinese characters and both Cantonese and Mandarin pronunciations for over 200 of the most common wing chun terms. The compendium concludes with Grandmaster Sunny Tang's special article, "Reflections of Siu Nim Tau After 30 Years."

Kurzbeschreibung The Wing Chun Compendium explains the theory of wing chun from a technical, lifestyle, and philosophical perspective. Written by Wayne Belonohaa certified Ving Tsun Instructor and National Certified Coach, 7th Level, Master Degree the compendium offers hundreds of tips and techniques specifically designed to help readers advance to the next stage. The Wing Chun Compendium is divided into eight sections, including Theory, Techniques, Drills, Chi Sau (Sticky Hands), Forms, Pressure Points, Health and Fitness, and Terminology. Students of all levels will find tips for improving technique and gaining benefits from the book's instruction in over 20 of the top skill-building drills and exercises, such as the Maai Sang Jong and Bong Guek (Sticky Legs) drills. Covering all three hand forms (Siu Nim Tau, Cham Kiu, and Biu Ji), it also provides a detailed examination of each movement and application and features an extensive terminology section that includes the Chinese characters and both Cantonese and Mandarin pronunciations for over 200 of the most common wing chun terms. The compendium concludes with Grandmaster Sunny Tang's special article, "Reflections of Siu Nim Tau After 30 Years."

Synopsis "An illustrated manual of wing chun movements and applications in the three hand forms, underscoring the philosophy and theory on which they are based"--Provided by publisher.