

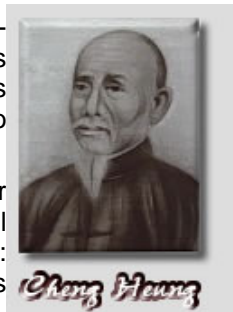
# Kung Fu

Choy Lee Fut

# Sanda



Choy Lee Fut de la Familia Chan, proveniente de la provincia de Cantón, en el sur de China, es uno de los estilos de Kung Fu más ampliamente practicado, con profundas raíces en las artes marciales tradicionales del templo Shaolin.



Chan Heung, combinó los conocimientos aportados por sus tres maestros (Chan Yeun Wu, **Lee** Yau Shan y el monje **Choy** Fook) en un sistema completo y coherente: el estilo Choy Lee Fut, llamado así en memoria de sus mentores y **Fut** (Buddha en cantonés) para indicar el origen budista del arte.

El Choy Lee Fut de la Familia Chan, que se ha perfeccionado y refinado durante su utilización en guerras y numerosos conflictos, es bien conocido por su velocidad y poder, sus suaves movimientos circulares de cuerpo y flexible trabajo de piernas. Combina las poderosas técnicas de mano, características de los estilos del sur, con las versátiles técnicas de pierna del norte. Se enfatiza el uso inteligente de la fuerza externa en combinación con la voluntad (fuerza interior).

Este sistema ha llegado a nosotros de la mano de Chan Yong Fa (5ª generación) y comprende:

- a. Sistema de boxeo chino en el que se utilizan puños, manos, codos, rodillas ... para golpear, luxar, bloquear,...
- b. Trabajo con sacos, paos, manoplas, escudos y los tradicionales muñecos de madera.
- c. Formas de mano vacía, animales, armas y de varias personas con y sin armas.

En nuestras clases también se enseñan técnicas de Defensa personal y si lo deseas te puedes entrenar para Sanda y competición.

**¡VEN A PROBAR UNA CLASE COMPLETAMENTE GRATIS!**

Solo tienes que llamarnos al teléfono 666 52 17 56

**Instructor:**

**ALEX PELUFO.**

Instructor de Choy Lee Fut-Kung Fu

Técnico Superior de Animación y actividades deportivas.

