

# TERMINSTART



**Börja träna Shaolin Kung Fu hos oss.**

**Vi erbjuder träning inom disciplinerna Kung Fu, Sanshou/Sanda och Taj ji som leds av vår huvudinstruktör Shifu Chen som också är landslagstränare för det svenska landslaget i Sanshou, även känt som kinesisk kickboxning.**

**Alla är välkomna, stora som små.**



Gong Fu

**Gong Fu/Kung fu**

**Graciös kampkonst med rötter från Song-bergens Shaolintempel.**



San Da

**San Da/Sanshou**

**Även känt som kinesisk kickboxning. Skapades för att Kung Fu utövare skulle kunna testa sina tekniker gentemot varandra**



Tai Ji

**Tai ji/Thai Chi**

**Fokuserar på inre styrka, koncentration, balans och långsamma rörelser.**