

Worldchampion
Europameister
Deutscher Meister
US Meister
Masters Hall of Fame

Silver Life Achievement Award



MARTIAL ARTS ACADEMY OF KUNG FU AND FITNESS WEDEL

Sigung Dasos Efstathiadis

8th Degree Black Belt

Sigung Dasos Efstathiadis kam im Jahr 1972 als Zwölfjähriger nach Deutschland. Durch seinen Vater, einen begeisterten Boxer, inspiriert fing Sigung Dasos 1973 unter der Leitung von Gerd und Vera Lemmens mit dem Shotokan-Karate an. Zugleich trainierte er unter Herbert Kranz und Peter Pohl das Judo.

Im Jahr 1975 lernte Sigung Dasos Grand Master Al Dacascos kennen, dessen Stil, das WUN HOP KUEN DO, alle Ansprüche erfüllte die er selbst an eine Kampfkunst stellte. Grand Master Al Dacascos verfügte über Schnelligkeit, Geschicklichkeit und eine scheinbar unendliche Auswahl an Techniken für Straßenkampf, Waffen und alle Facetten des traditionellen und modernen Kampfes, einschließlich dem Semi- und Vollkontakt.

Die Bedeutung des Begriffs Kung Fu nahm Sigung Dasos dabei sehr ernst. Durch Ausdauer, Geschicklichkeit und harte Arbeit gelang es ihm, einer der besten Schüler von Grand Master Al Dacascos zu werden und seit 1978 trainierte er als erster WHKD-Vollkontaktkämpfer in Deutschland! Sigung Dasos beherrscht die gesamte Vielfalt an Techniken und gibt diese heute an seine Schüler weiter. Aufgrund seiner umfangreichen Wettkampferfahrung im Semi- und Vollkontakt wurde ihm vom Vorstand des DWKV e.V. die Leitung des WHKD A-Teams (Leistungskader Kampf) übertragen, wo er die strebsamsten Schüler im WHKD für nationale und internationale Turniere vorbereitet.

Sigung Dasos praktiziert und „lebt“ seit mehr als 40 Jahre das WUN HOP KUEN DO Kung Fu und gibt seit 1987 sein Wissen in der eigenen WHKD-Schule weiter, der Academy Of Kung Fu And Fitness in Wedel.

Mit Beginn des Jahres 2012 wurde Sigung Dasos Titel „Professor“ verliehen und er gehört zu den wenigen Trägern des 9ten Meistergrades. Seine letzte Ehrung erhielt Sigung Dasos am 21. Juni 2013 mit der Aufnahme in die Master Hall Of Fame (MHOF – USA) wo ihm der Silver Life Achievement Award verliehen wurde.



Öffnungszeiten / Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				KINDER 3-5 Jahre 15:00 - 15:45
KINDER Anfänger 16:00 - 17:00				KINDER Anfänger 16:00 - 17:00
KINDER Fortgeschrittene 17:00 - 18:00	KINDER Gelbgrüne 16:30 - 17:30	KINDER Fortgeschrittene 16:30 - 17:30	KINDER Gelbgrüne 16:30 - 17:30	KINDER Kampfklasse 17:00 - 18:00
Anfänger-MIX 18:00 - 19:00	Kuen C 18:00 - 19:00	Mittelstufe-MIX 18:00 - 19:00	Kuen A 18:00 - 19:00	Kampfklasse (Semi-Kontakt) 18:00 - 19:00
Leistungsgruppe 19:00 - 20:00	Kampfklasse (Semi-Kontakt) 19:00 - 20:00	Leistungsgruppe 19:00 - 20:00	Kuen B 19:00 - 20:00	Anfänger-MIX 19:00 - 20:00
Mittelstufe-MIX 20:00 - 21:00	Kampfklasse (Leicht-Kontakt) ab 20:00	Anfänger-MIX 20:00 - 21:00		

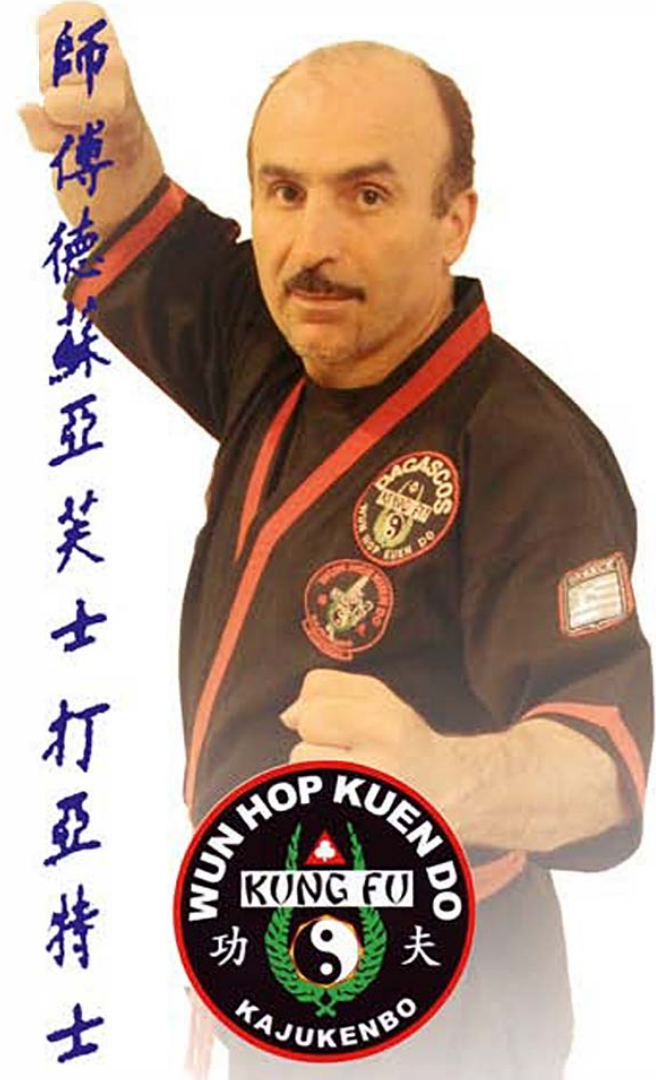


MARTIAL ARTS ACADEMY OF
KUNG FU AND FITNESS WEDEL

Inh. Sigung Dasos Efstathiadis
Rosengarten 8
22880 Wedel

Tel: 04103/15300
Fax: 04103/8034485
eMail: sifudasos@gmx.de

www.kungfu-wedel.de





WUN HOP KUEN DO

Entwicklung und Philosophie

TRAINING & FITNESS

KINDER KUNG FU



WUN HOP KUEN DO (Kanton) oder

QUARN HUR CHUEN DAO (Mandarin) ist die Kunst des kombinierten Faustkampfstiles, eine amerikanische Neuerung aus dem hawaiianischen **KAJUKENBO - System** und verschiedenen chinesischen Kampfkünsten, die 1968 von Albert J. Dacascos (geb. 1942) gegründet wurde. Obwohl das KAJUKENBO - System die stärkste Grundlage für den WUN HOP KUEN DO - Stil lieferte, als dieser sich in seinem Anfangsstadium befand, hat er sich selbständig entwickelt und die originalen KAJUKENBO-Grundsätze fallengelassen, um neue extreme, ausdrucksvolle und effektive Kampfmethoden für den Straßenkampf sowie für den Wettkampf und die WUN HOP KUEN DO-Formen (Kuen/Kata) ins Leben zu rufen.



Sekundäre Formen setzen sich zusammen aus dem Gebrauch von traditionellen Waffen sowie aus traditionellen Formen der südlichen und nördlichen Stile Chinas, des SIL-LUM und inländischen Systemen. Durch Grand Master Al Dacascos und seine wenigen, rechtmäßigen Meisterschüler lernt der Schüler alle wichtigen physischen und psychischen Grundlagen dieser Kunst.

Beispiele sind Techniken, wie Blocks, Schläge, Tritte, Würfe, Hebel etc.

Der wichtigste Grundgedanke des WUN HOP KUEN DO ist nicht was getan wird sondern wie es getan wird.

Die Methode ist die physische, philosophische und psychologische Annäherung, um das Optimum an Leistung in einem Schüler zu entwickeln. Das beste Resultat im WUN HOP KUEN DO wurde durch die Lehrmethode von einem Lehrer zu einem Schüler erreicht, so daß eine große Anzahl an Erfolgen aus den Türen der bestehenden WUN HOP KUEN DO-Akademien geflossen sind.

Die erste physische Stufe strebt die innerliche und äußerliche Kondition sehr stark, damit die Perfektion der eigenen körperlichen Waffen (Finger, Beine etc.) sowie die Beherrschung von Hilfsmitteln (Stöcker, Messer, etc.) erreicht wird.

Die zweite physische Stufe dient der Anwendungen der Mechanik und dem Gebrauch der Kampfprinzipien (Explosion, direkte Bewegung, Timing, etc.) und ist notwendig, um die dritte Stufe zu erreichen.

Die dritte physische Stufe des WUN HOP KUEN DO dient der persönlichen Entwicklung und Kreativität mit Hilfe von Spontanität und effektiven Reaktionsübungen, die bis jetzt nicht in anderen Stilen existieren. Aufgrund des hohen Niveaus werden diese Übungen nur von den Spitzenschülern und den Lehrern des WUN HOP KUEN DO praktiziert, um das Endresultat - den totalen Kampfkünstler - zu erreichen.

Die Verwirklichung des WUN HOP KUEN DO bedeutet, das WUN HOP KUEN DO zu leben.

Selbstverteidigung

Ein wesentlicher Bestandteil des Trainings ist die Selbstverteidigung in Bezug auf reale Situationen - der Straßenkampf, eine spezielle Art mit-Techniken, die den Anspruch der Effektivität erfüllen. Die fließenden Bewegungen des WHKD erfordern weder ein spezielles Krafttraining noch eine Abhärtung der Knochen, wodurch dieser Stil für alle Altersgruppen, besonders aber auch für Frauen sehr gut geeignet ist.



Kampftraining

Im Kampftraining (Semi-, Leicht- und Vollkontakt) werden die Schüler auf die Teilnahme an Wettkämpfen vorbereitet. Wer bereit ist, hart und gewissenhaft zu trainieren, kann schon bald an Wettkämpfen teilnehmen und seine erlernten Kampftechniken in einem fairen und sportlichen Vergleich unter Beweis stellen.

Formtraining

Das Formtraining (Chin. Kuen) besteht aus festgelegten Bewegungsabläufen, welche sämtliche Stand-, Tritt-, Schlagkombinationen gegen imaginäre Gegner beinhalten. Mit Hilfe dieser Formen - auch mit traditionellen Waffen wie z.B. Säbel, Stock oder Speer - werden Kondition, Kraft, Konzentration und Gelenkigkeit geschult.



Physische Komponenten

Wie die Bedeutung des Kung Fu (Fertigkeit, die man sich durch harte Anstrengung erarbeitet) verspricht, werden Sie beim WHKD an Ihre körperlichen und geistigen Grenzen stoßen. Unter kompetenter ANleitung lernen Sie diese zu erkennen und zu meistern.



Fitnessbereich

Im Trainings- und Fitnessbereich haben Sie die Möglichkeit durch Geräte oder Hanteln, Ihre Kraft und Kondition noch weiter zu steigern. Sie können Ihre überschüssigen Energien abbauen und sich auspowern oder einfach Ihre Trainingsinhalte noch einmal für sich selbst in Ruhe vertiefen.

Kinder Kung Fu ?

Viele Eltern suchen nach einem geeigneten sportlichen Betätigung für Ihre Kinder. Warum Kampfsport und **warum Kung Fu?** Beim WHKD handelt es sich um eine **Kampfkunst**, d.h. das Kämpfen wird nicht gelehrt, um anderen damit Schaden zu zufügen. Genau das Gegenteil wird den Schülern beim Kung Fu vermittelt: **Disziplin, Selbstbewusstsein und Respekt** gegenüber den anderen Mitmenschen.



Beim **Kinder Kung Fu** werden in spielerischer Form Basiskennnisse dieser Sportart zu vermittelt. Zum Training gehören deshalb u.a. gymnastische Aufwärmübungen sowie erste Techniken von Schlägen und Tritten, die aber schwerpunktmäßig in partnerschaftliche Übungen und Verhaltensweisen integriert sind.

Kinder besitzen die natürliche Gabe, sich selbst zu beschäftigen und aus sich heraus Kraft zu schöpfen. Diese Gabe sollte so früh wie möglich gefördert werden. Der Kung Fu Lehrer ist sich der Verantwortung darüber bewusst, durch die Übungen und die Art, wie er den Kindern die Kampftechniken lehrt, die natürlichen Aggressionen und Bewegungstrieb dieser Altersgruppe in akzeptable Bahnen zu lenken. Durch das Kinder Kung Fu wird die Kameradschaft und die Fairness positiv beeinflusst, was den gegenseitigen Respekt fördert und auch schrittweise die Übernahme von Verantwortung schult.

Durch den vielfältig gestalteten Unterricht erreichen die Kinder die Lernziele des Kinder Kung Fu, wie Selbstvertrauen, Koordination, Flexibilität, Ehrgeiz u. sinnvolle körperliche Betätigung auf eine spielerische und spannende Art und Weise. Die Kinder lernen ihren Körper und ihre Sinne bewusst zu erleben und neu zu entdecken.



Eltern und Kinder sind herzlich eingeladen an einer Trainingsstunde teilzunehmen, um sich direkt vor Ort zu informieren.