



Варна бе домакин на летният изпитен и инструкторски семинар по ВингТчун. Водещ инструктор на двете събития бе националният треньор сифу Станислав Багалев, който бе на Джулая морнинг и последвалите концерти в Каварна на Motley Cry, Scorpions и Dream Theatre, като след тридневния музикален маратон проведе и четири дневни семинари и частни уроци.

Дъждовното време не помрачило веселото настроение на присъстващите ученици от Варна, Пловдив и Русе.

Продължилият 9 часа семинар на 4 юли стартира със загрявка от ВингТчун ЦиГун, изпълнение на СюНимТау и тренировка на късата сила на удара с ръка в различни дистанции - близка, средна и далечна. През това време сихинг Ивайло Цоков от Варна и сидже Мартина Лазарова от Русе проведоха въвеждащ урок на присъстващите гости. Преди обедната почивка бяха изпълнени упражнения за подобряване на реакциите с различно ниво на трудност, в зависимост от степента на учениците.

След кратка почивка се пристъпи и към втората част от семинара, която за повечето присъстващи се оказа изпитна. ВингТчун основи, придвижване, ЛатСау програми и приложения бяха в основата на отработеното. По-високите степени покачиха адреналина чрез работа по програмите с оръжия - тояги и ножове, а останалите отработиха новата програма АнтиГраундФайтинг за поведение на цялото тяло на земя. Испита завърши с тест за физическа издръжливост - лицеви опори, коремни преси и клякания с удари, а за сидже Мартина на финала направи физически маратон от по 12 минути лицеви, коремни, клякания, удари и лакти и колена върху тренировъчен чувал. „Изненадата“ на семинара бяха защитените 12 ученическа степен от сидже Мартина, 11 ученическа степен от сихинг Ивайло Цоков и 9 ученическа степен от помощник инструктора от Пловдив - Йордан Терзиев.

Неделният ден, 5 юли, събра инструкторите от Варна - сихинг Ивайло, от Русе - сихинг Христо Мойсев, сихинг Румен Радев, сидже Мартина, сихинг Митко Ружинов заедно с техните помощници и по-високите степени от школите им. Детайлната работа по първа секция с различни приложения и вариации на изпълнение показва необятността на бойната системата. Всички останаха очаровани от БюДжи идеята за реакция при различни прави и кръгообразни атаки с ръце. Отработиха се и вариации на реакции на удрящата ръка, като тя изпълняваше едновременно атака и защита. Когато се добавиха две едновременно атакуващи ръце срещу една се установи колко е важен точния усет за посока и сила на натиска и навременото изместване на тялото.

На 6 юни сихинг Христо Мойсев се възползва от възможността да тренира със сифу Багалев и в рамките на 4 часа работиха по секциите от първа и втора техническа степен.

Подготовката на инструкторите за техническите им степени ще продължи в края на месеца, когато в Пловдив ще се проведе поредния специализиран технически семинар. На 7 юли инструкторът на Варна бе на частни уроци при сифу Багалев, където отново

## Семинари и частни уроци в морската столица

Написано от Митко Ружинов  
Понеделник, 06 Юли 2009 00:00

---

бяха дадени ценни методически съвети за преподаването на ЛатСау и ЧиСау програмите.



Източник: [www.wingtsun-ruse.com](http://www.wingtsun-ruse.com)