

Kyu Shin Do Kai Parma A.S.D..... non solo KUNG FU

JUDO -RAGAZZI E ADULTI	JU - JITSU
AIKIDO	ATTIVITA' MOTORIA
KOBUDO	KUNG FU – TAI CHI
GINNASTICA POSTURALE CORRETTIVA PSICOMOTRICITA'	JUDO BAMBINI 5-11 ANNI
WWW.KSDKPARMA.IT	

I NOSTRI SOCIAL	
	+ 39 324 0761922
	WhatsUpKsdk
	ksdk_parma



AUTOSCUOLA DUCALE



SALVATORE ROBUSCHI PUMPS



Edil-Ma srl



L'Angolo di Venere
CENTRO ESTETICO

KSDK PARMA AL PALAZZETTO COMUNALE "CASA DEL JUDO JIGORO KANO" GARANTISCE I MIGLIORI SERVIZI E REQUISITI IN MERITO A PULIZIA, IGIENE E SICUREZZA, L'APPLICAZIONE ED IL RISPETTO DEI, REGOLAMENTI E PROTOCOLLI DEL CONI FSN E EPS

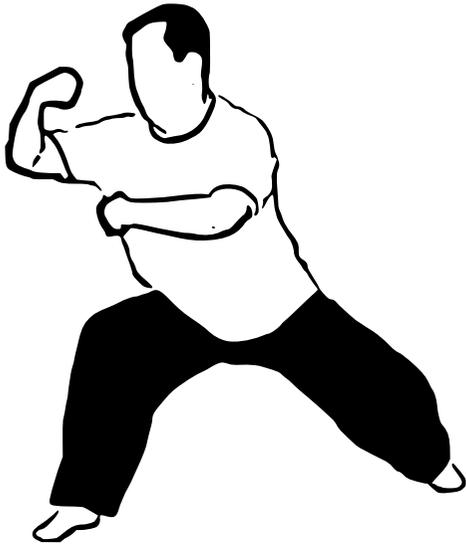
SEGUI LE INDICAZIONI DEL TUO MAESTRO E LE REGOLE ESPOSTE CON ATTENZIONE E SENSO DI RESPONSABILITA'



**Kyu Shin Do Kai
Parma A.S.D.
KUNG FU
TAI CHI - YI QUAN
SANDA (Boxe Cinese)
STAGIONE 2025-2026**



Via Luigi Anedda, 9A
43122 – Parma (PR)
nel centro sportivo di Moletolo,
di fianco alle piscine - bus 2/7/15
www.ksdkparma.it
ksdkparma@ksdkparma.it
Tel 0521774360-3240761922



Kung Fu significa “esercizio eseguito con maestria, attraverso studio e applicazione”. Il termine cinese per “arti marziali” è Wushu. Tradizionalmente il Kung Fu si divide in due branche, la “famiglia interna” (**Neijia**), che focalizza in un primo momento l’attenzione più sul **potenziamento dell’apparato osteo-articolare** e poi su quello **muscolo-tendineo**, e quella “esterna” (**Waijia**) che lavora principalmente sul potenziamento muscolare.

Nella nostra palestra si **praticano principalmente due Stili Interni di Kung fu: Yi Quan e Tai Ji Quan**. Inoltre si impareranno le basi degli altri due stili della “famiglia interna” (Neijia): Il **Ba Gua Zhang** (‘Palmo degli 8 trigrammi’), studiato in movimenti circolari. E lo **Xing Yi Quan** (‘Boxe della forma e dell’intenzione’), studiato in linea retta, stile dal quale deriva l’Yi Quan.

Il **Tai Chi** (‘suprema polarità’) ha una storia millenaria. Nella sua forma **Chen**, più complessa e ‘marziale’, è rimasto un segreto ristretto alla famiglia con lo stesso nome fino all’Ottocento. La forma **Yang** è invece la più diffusa e lineare. Tutti e due basano l’efficacia sull’estrema armonizzazione dei movimenti.

Il **Sanda**, noto anche come Sanshou o boxe cinese, è il combattimento libero uno contro uno, dove si possono studiare **pugni, calci e proiezioni**.



A differenza degli stili citati in precedenza però, il Sanda viene studiato come uno stile “esterno” (Waijia), quindi si **punterà inizialmente alla forza e alla velocità** delle tecniche studiate per poi perfezionare i vari colpi andando ad aggiustare la meccanica del movimento. Gli allenamenti di Kung fu sono basati su diversi elementi. Il **bilanciamento molto accurato della postura**. Lo studio individuale del proprio equilibrio fisico. L’affinamento continuo e dettagliato delle tecniche. Il **controllo millimetrico dei movimenti** per renderli più fluidi ed efficaci possibile. L’**irrobustimento armonico di tutto il corpo** in particolare gambe e spalle. Lo sviluppo di reazioni neuro-muscolari sempre più veloci. **Esercizi a coppie** per mettere in pratica ciò che si ha studiato da soli.

Nel primo anno i praticanti potranno imparare le sequenze base del Tai Chi e i movimenti fondamentali dell’Yi Quan.

L’evoluzione però non termina mai e prosegue in uno scambio continuo che va dal miglioramento dell’equilibrio fisico a quello mentale e viceversa.

La scuola di Kung Fu del KSDK fa parte dell’associazione **ASKT** (www.askt.it) che segue gli insegnamenti del **Maestro Yang Lin Sheng**, molto conosciuto e stimato in Cina

Tutti i nostri corsi sono riservati ESCLUSIVAMENTE ai soci di Kyu Shin Do Kai Parma A.S.D.

Giorni e Orari

Lunedì – Mercoledì h. **19:00 - 21:00**.

Inizio dei Corsi

Inizio da **lunedì 8 settembre 2025** e chiusura a giugno 2026.

È comunque possibile iscriversi durante tutto il corso dell’anno, con il consenso dell’insegnante; i nuovi praticanti verranno seguiti personalmente ed inseriti gradualmente nel gruppo.

Quote

- Tesseramento annuale EPS.: **10 €** da pagarsi all’atto dell’iscrizione
- Quota di frequenza corso mensile **90 €**
- Quota di frequenza corso bimestrale **165 €**
- Quota di frequenza corso trimestrale **245 €**
- Per mese si intende il mese SOLARE, le quote sono da versare in anticipo entro il 5 del mese
- Tassa sociale KSDK PARMA ASD 10 €
- Abbonamento di frequenza a 10 lezioni: **165 €** (durata 3 mesi, le lezioni perse non possono essere recuperate salvo accordi)

Materiale OBBLIGATORIO occorrente per l’iscrizione :

- ✓ Compilazione della scheda di iscrizione e versamento della quota di affiliazione e tesseramento
- ✓ **CERTIFICATO MEDICO** rilasciato dal *medico curante* per la pratica sportiva non agonistica
- ✓ Abbigliamento consigliato dall’insegnante

Come raggiungerci

La sede della Scuola, è facilmente raggiungibile sia in auto con ampio e comodo parcheggio proprio di fronte, sia in bicicletta tramite le piste ciclabili e con gli autobus n. 15, 7, 1.