



Quest'arte marziale, di origine cinese, poi sviluppatasi anche nel Vietnam nei secoli scorsi ad opera di grandi personaggi storici e maestri, è tutta strutturata all'insegna dell'utilizzo della propria energia interna, qi, che all'occorrenza diventa esplosiva nello sviluppo delle tipiche tecniche marziali come pugni, calci, calci in volo, acrobatica, forme a mani nude e armate (kata in giapponese o quyen in vietnamita o tao lu in cinese). Lo si può praticare a qualsiasi età, con le dovute attenzioni didattiche.

Si può iniziare il percorso marziale già dai tre anni, quando il kung fu diventa uno strumento educativo motorio mirato allo sviluppo sia cognitivo che spaziale. Dai 6 anni in su le attività sono strutturate sempre perché siano adatte a tutti nello spirito anche del gioco, per far crescere i nostri figli in un ambiente sereno e disciplinato. Per i ragazzi e gli adulti le attività diventano meno giocose e sicuramente più impegnative. Un'arte marziale completa.