

Voor Nederlands scroll naar beneden.

Summerclasses; Mondayevening 7:30 – 9:30 pm

"SHIDAXING/TEN LARGE SHAPES TEN ANIMALS - SIX PRINCIPLES"

Dan Vercammen was the first Westerling who discovered and started practicing this martial art in Shanghai in 1985. It's a spicy, very efficient martial art with roots in Taoist alchemy and military training from the Song, Yuan and Ming periods (10th to 17th centuries).

SHIDAXING/TEN LARGE SHAPES TEN ANIMALS - SIX PRINCIPLES;

from 8 July till 26 August.

The oldest of the so-called "Internal Martial Arts", Shidaxing or the Ten Great [Animals] forms, has been around for almost four hundred years and has hardly changed in that time. Dan Vercammen was the first Westerling who discovered and started practicing this martial art in Shanghai in 1985. It's a spicy, very efficient martial art with roots in Taoist alchemy and military training from the Song, Yuan and Ming periods (10th to 17th centuries). Through single techniques, which lead to longer sets of movements can be combined, the practitioner gets quick access to the core of the training. The movements of ten animals (dragon, tiger, horse, rooster, monkey, snake, swallow, sparrowhawk, bear and eagle) are the inspiration for the Shidaxing techniques.

Powerful and elegant techniques serve to defend yourself, improve your health and increase your resilience, and to be spiritually alchemical work. In these two workshops, we will start from a thorough explanation of six original, fundamental training principles to practice techniques of each of the ten animals. Thus, the lessons encompass both the theory and the practice handed down by the old masters. A unique opportunity to great martial art to explore.

Practical information:

- **where:** China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- **time:** 7:30 – 9:30 pm (door open from 7:15 pm)
- for all and especially for those studying for a degree
- **fee:** per lesson € 20,-; or € 160,- (8 lessons); those having a subscription we deduct the usual fee from the amount available
- **register:** follow this [link](#)
- **clothing and shoes:** see terms & conditions

Zomerlessen; maandagavond 19:30 – 21:30 uur

"SHIDAXING/TIEN GROTE VORMEN; TIEN DIEREN - ZES PRINCIPES"

Dan Vercammen was de eerste Westering die deze krijgskunst ontdekte en begon te beoefenen in Shanghai in 1985. Het is een pittige, zeer efficiënte krijgskunst met wortels in de taoïstische alchemie en militaire training uit de Song-, Yuan- en Ming-periode (10e tot 17e eeuw).

SHIDAXING/TIEN GROTE VORMEN; TIEN DIEREN - ZES PRINCIPES van 8 juli t/m 26 augustus

De oudste van de zogenaamde "Innerlijke krijgskunsten", Shidaxing of de Tien Grote [dieren] -vormen, bestaat al bijna vierhonderd jaar en is in die tijd nauwelijks veranderd. Dan Vercammen was de eerste Westering die deze krijgskunst ontdekte en begon te beoefenen in Shanghai in 1985. Het is een pittige, zeer efficiënte krijgskunst met wortels in de taoïstische alchemie en militaire training uit de Song-, Yuan- en Ming-periode (10e tot 17e eeuw). Door middel van losse technieken, die ertoe leiden dat langere reeksen bewegingen gecombineerd kunnen worden, krijgt de beoefenaar snel toegang tot de kern van de training. De bewegingen van tien dieren (draak, tijger, paard, haan, aap, slang, zwaluw, sperwer, beer en adelaar) vormen de inspiratie voor de Shidaxing-technieken.

Krachtige en elegante technieken dienen om jezelf te verdedigen, je gezondheid te verbeteren en je veerkracht te vergroten, en om spiritueel alchemistisch werk te zijn. In deze twee workshops vertrekken we van een grondige uitleg van zes originele, fundamentele trainingsprincipes om technieken van elk van de tien dieren te oefenen. De lessen omvatten dus zowel de theorie als de praktijk van de oude meesters. Een unieke kans om geweldige krijgskunst te ontdekken.

Praktische informatie:

- **waar:** China Arts College, Ballaarstraat 114, 2018 Antwerpen
- **tijd:** 19.30 – 21.30 uur (deur open vanaf 19.15 uur)
- voor iedereen en vooral voor degenen die studeren voor een diploma
- **vergoeding:** per les € 20,-; of € 160,- (8 lessen); Voor degenen die een abonnement hebben, brengen wij het gebruikelijke tarief in mindering op het beschikbare bedrag
- **inschrijven:** volg deze [link](#)
- **kleding en schoenen:** zie algemene voorwaarden