

## SIFU GABY ITTMANN

Sifu Gaby Ittmann wurde am 24. 06. 64 in Lübeck geboren und erlernt seit 1982 das WHKD-Kung Fu. Die erste Stufe ihrer Ausbildung beendete sie erfolgreich am 1. 5. 91 mit einer 6 ½-stündigen Prüfung zum Schwarzgurt. So wie ihr Sifu, hat auch Sifu Gaby etliche Wochen in den Vereinigten Staaten verbracht, um dort an Turnieren teilzunehmen und ihre Kenntnisse im WHKD zu vertiefen. 1993 nahm sie an einer Personenschutz-Ausbildung teil, welche sie 1994 erfolgreich abschloß. Es folgten Reisen nach Thailand, Hongkong und China, immer auf den Spuren des Kung Fu. In den letzten 20 Jahren gewann sie auf etlichen nationalen und internationalen Turnieren 190 Pokale u. a. wurde sie zweifache Weltmeisterin der WKA. Ebenso absolvierte sie 2 Vollkontakt Kämpfe siegreich. Nach diversen Jahren der Kinderarbeit und einigen Kursen an der VHS- Lübeck trägt Sifu Gaby seit Januar 1993 die Verantwortung für die Ausbildung der Anfänger und Mittelstufenschüler in der Kung Fu-Academy. 1996 wurde ihre Leistung im WHKD, sowohl im Turnierbereich als auch in der Schülerausbildung, durch die Verleihung des 2. Meistergrades anerkannt. Am 10. Juni 2001 folgte die Ernennung zum 3. Meistergrad, somit ist sie innerhalb des WHKD die höchstgraduierte Frau in Europa. 2002 wurde



sie von der amerikanischen WHKD Association, vertreten durch Professor Al Dacascos, als beste weibliche Trainerin ausgezeichnet. "Mein Ziel ist es, das weiterzugeben was das WHKD mir gegeben hat und immer noch gibt; eine Möglichkeit der Persönlichkeitsentwicklung welche sich nicht nur auf der körperlichen Ebene abspielt". 2005 wurde Ihr der „Sifu-titel“ als erste Frau im europäischen Wun Hop Kuen Do vom Gremium des DWKV verliehen.

## SIFU MICHAEL TIMMERMANN

Geboren am 12.02.54 in Hamburg, begann Sifu Michael das Studium der Kampfkünste 1973. Als Sigung Al Dacascos begann Kung Fu zu unterrichten, wurde Sifu Michael einer der ersten Schüler des Wun Hop Kuen Do in Deutschland. Am 15.07.79 erfolgte seine sechsstündige Prüfung zum 1. Meistergrad im WHKD, als einer der ersten Schüler in Europa. 1982/83 wurde der Traum einer eigenen Kung Fu-Academy Wirklichkeit. Am 19.01.85 wurde er zum Sifu (Lehrer/Vater) ernannt, dieses geschah mit der Prüfung zum 2. Meistergrad. Die seit 1980 von Sifu Michael unternommenen zahlreichen Reisen in die USA, nach China, Hongkong, Taiwan und Bangkok ließen ihn Kontakte zu den berühmtesten Kampfkunstlehrern der Vereinigten Staaten, sowie zum Pekinger WuShu-Team knüpfen. Auch wurde er Mitglied der International Hong Kong Martial Arts Association. In China studierte er WuShu-Kung Fu. Außerdem ist Sifu Michael ein langjähriger Schüler von Sifu Bill Owens aus Oakland/Kalifornien im Eskrima-Stockkampf. Sifu Michael hat in den 30 Jahren seiner Kampfkunstlaufbahn weit über 250 Pokale und Auszeichnungen erlangt. Am 28. Mai 1992 wurde Sifu Michael zum 3. Meistergrad ernannt und am 6. Mai 1995 zum 4. Meistergrad. Die Leistungen seiner Schüler spiegeln sich in diesen Ergebnissen wieder. Den Schülern gilt seine Aufmerksamkeit, denn ohne sie gibt es keine Lehrer. Am 16. Juni 2001 wurde Sifu Michael von Sigung Al Dacascos der 5. Meistergrad verliehen. Dies geschah öffentlich, anlässlich der 21. Dacascos Open Championships in Hamburg.



**SPECKMOORSTRASSE 6  
23568 LÜBECK**  
**BUSLINIE 11 · SCHLUTUPER TANNEN**  
**TEL: 0451 - 690510**  
**www.whkd-luebeck.de**  
**sifumi@foni.net**

© Michael Timmermann 2005

# KUNG FU ACADEMY LÜBECK



混合拳道



**KOSTENFREIES PROBETRAINING**

# WUN HOP KUEN DO KUNG FU

Wun Hop Kuen Do (kanton.) „Weg der vereinten Faustkünste“ ist eine amerikanische Weiterentwicklung der alten KAJUKENBO-Systeme (1949) aus Hawaii (Begründer ist Prof. A. D. Emperado) und des Chuan-Fa (Weg der Faust), das sich aus den wichtigsten Shaolin-Stilen zusammensetzt. Das Shaolin-Kloster in Honan, China, ist die Wiege des Kung Fu. Begründet wurde das WHKD 1968 von Al J. DACASCOS (8.Grad), dem Meisterschüler A. D. Emperados, welcher in den USA und auf Hawaii schon jetzt eine lebende Legende ist. Im WHKD-System lernt der Schüler alle wichtigen technischen Grundlagen einer Kampfkunst (blockieren, ausweichen, treten, schlagen, werfen und hebeln). Geschult werden

sowohl die eigenen Körperwaffen (Hände, Füße, Ellbogen, Knie und Kopf), als auch äußere Waffen: Stock, Messer usw. und die Handhabung der traditionellen, chinesischen Waffen wie Säbel, Speer, Hellebarde, Kette, Dreierstock u.a. WHKD umfaßt auch die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und der Kreativität unter Zuhilfenahme spontaner, fließender und effektiver Aktions- und Reaktionsübungen (Repetition). Den WHKD

Bewegungsformen (mit und ohne Waffen) fällt eine besondere Bedeutung innerhalb des Systems zu, da sie als sichtbarer Teil einer Kampfkunst auch das Können des Lehrers widerspiegeln. Diese choreografischen Bewegungsabläufe schulen Auge, Timing, Rhythmusgefühl und das Verständnis für Kampfbewegungen. Die Grundidee der WHKD-Philosophie ist, jedem Suchenden die Möglichkeit zu geben, eigene und somit natürliche Ausdrucksformen zu entdecken und zu kultivieren. Das Wun Hop Kuen Do-Kung Fu (mandarin: Quarn Hur Chuen Dao) wird als stillerer Stil bezeichnet, weil es ständigen Wandlungen unterworfen ist.



1 GEBÄUDE KUNG FU ACADEMY



4 TRAININGSRAUM I

## CHINESISCHES BOXEN SELBSTVERTEIDIGUNG FORMEN



Aufbaustraining, Kondition, Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Konzentration, Geschicklichkeit; Kung Fu bedeutet: „Hart arbeiten, sich in Geschicklichkeit üben und seine Persönlichkeit entwickeln!“. Die Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren, ist abgestimmt auf die Erfordernisse der verschiedenen Altersgruppen.

## KINDER KUNG FU MINIS AB 3 JAHRE KINDER KAMPF



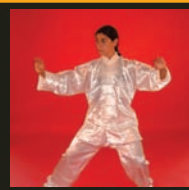
Unter erfahrener pädagogischer Leitung lernen Kinder von 3 - 13 Jahren, unterteilt in 3 Altersklassen, mittels spielerischer Trainingsmethoden die Grundtechniken des Kung Fu. Gleichgewicht, Koordination, Körperwahrnehmung und soziales Verhalten werden in hohem Maße geschult.

## FRAUEN SELBSTVERTEIDIGUNG FITNESS



Eine sinnvolle Kombination aus körperlicher Fitness und Verteidigungstechniken ist das Ziel des Unterrichts, welcher auf die Belange der Frauen ausgerichtet ist. Geleitet von einer ausgebildeten Kung Fu Trainerin, soll dieser Kurs die Hemmungen vor der Kampfkunst abbauen.

## CHEN TAIJI QUAN STRETCHING ATEMFORMEN



Taiji quan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, der Gesundheit, dem ganzheitlichen Wachstum, sowie der Selbstverteidigung. Es ist meditativ und körperkräftig, fördert die Entfaltung der inneren Energie und ist als solches therapeutisch und auch kämpferisch einsetzbar.

## ESKRIMA V.G.T. ARNIS STOCKKAMPF



Die philippinische Stockkunst hat eine über 1000-jährige Tradition und ist durch kriegerische Auseinandersetzungen entstanden. Trainiert wird mit 2 armlangen Stöcken, wobei das Gelernte auf die unterschiedlichsten Alltagsgegenstände anwendbar ist. Das V.G.T. Arnis integriert sich nahtlos in das Wun Hop Kuen Do-Kung Fu.

## KUNG FU SHOWTEAM BUCHUNGSHOTLINE 0451 690510



Das Kung Fu Showteam hat sich intensiv mit dem Studium der Kampfkünste auseinandergesetzt und es sich zur Aufgabe gemacht, diese hohe chinesische Tradition der Öffentlichkeit vorzustellen. Deshalb besteht auch die Möglichkeit, die Gruppe bei Interesse zu engagieren.

## TURNIERE SEMIKONTAKT FORMEN WAFFEN



Wir kämpfen mit Hand- und Fußschutz. Trefferflächen sind Brust, Bauch, Seite u. Kopf. Im Training werden die Schüler auf Turnierkämpfe, aber auch auf reale Kampfsituationen vorbereitet. Wir arbeiten mit traditionellen chinesischen Waffen. (Langstock, Säbel) Jede Waffe besitzt ihren eigenen Charakter, den der Schüler in konzentriertem Training kennenlernt und sich zu eigen macht.

## SANDSACK PRATZENTRAINING FITNESSGERÄTE SAUNA



Die Academy verfügt über ein ausreichendes Boxequipment, (fünf Sandsäcke, Pratzten und Airbags), sowie genügend Body-Fitnessgeräte zum trainingsbegleitenden Muskelaufbau. Die Sauna für Mitglieder ist kostenfrei Montag und Freitag.

米高