



Il **Wushu** è la più antica delle arti marziali, ed è conosciuta in occidente con il nome improprio di **KUNGFU**.

Wushu, che in cinese significa letteralmente "arte marziale" è uno sport che unisce in sé gli aspetti del combattimento, della concezione della salute e dell'interpretazione filosofica del mondo, tipica della tradizione storica e culturale cinese. Il Wushu viene praticato in svariati modi: a livello agonistico, pre hobby o come

esercizio per mantenersi in forma; il suo valore dal punto di vista dell'educazione fisica era noto già ai tempi della dinastia Zhou (Cina – XI –III secolo a.C.)

I movimenti tipici di ognuna delle innumerevoli scuole di Wushu vengono



raggruppati in serie, come a formare delle coreografie paragonabili, a grandi linee, agli esercizi a corpo libero della ginnastica artistica, con la differenza che nel Wushu i movimenti hanno un'origine marziale.

L'avviamento al Wushu avviene molto gradualmente, a partire da 5 anni di età, in classi distinte con programmi di addestramento personalizzati al ciclo di appartenenza.

La pratica del Wushu presenta benefici influssi sullo sviluppo e la crescita del bambino, stimolandolo al proseguimento dello studio di questa disciplina anche negli anni a venire (per un eventuale proseguimento

nell'apprendimento di cose nuove per tutto il resto della vita, peculiarità unica nel panorama sportivo), favorendone il benessere fisico e psichico.

