



Bij UCT Friesland wordt op beide locaties fanatiek getraind onder de leiding van:

## Sifu Menno Frieswijk

Het is al heel wat jaren geleden dat ik begonnen ben met Wing Chun. Eerst in het UCT Yong Chun-programma waarin ik in 2008 de Technische Graad heb gehaald (zwarte band). Vervolgens ben ik mij gaan verdiepen in het Practical Wing Chun van Sifu Wan Kam Leung en na opnieuw veel trainingsuren kreeg ik eind 2017 de eer om als Sifu ingewijd te worden binnen de UCT International-familie. Al met al train ik al meer dan 18 jaar onder leiding van Sifu Benno Westra bij UCT International!

Voor mij is Practical Wing Chun de ultieme vorm van kungfu. Het is praktisch, slim, inventief, en er zit veel uitdaging in de details. Dit systeem biedt alles wat ik zoek in een vechtkunst.

Door de tijd heen heb ik diverse internationale seminars gevolgd van gerenommeerde Sifu's om diepgaande kennis op te doen over de verschillende Wing Chun-systemen. Zo heb ik geleerd om te zien wat iemand nodig heeft om vorderingen te kunnen maken in praktische zelfverdediging.

Het mooiste vind ik het moment waarop ik zie dat een leerling zich een beweging eigen heeft gemaakt en dat 'het lampje gaat branden'. Dat maakt mij een trotse Sifu!

### Wing Chun Stamboom

In de stamboom hieronder kun je zien wie de voorvaders zijn van onze vechtkunst en hoe het Wing Chun door de tijd heen geëvolueerd is. Er zijn meerdere lijnen van leermeesters en leerlingen die afstammen van Sifu Ip Man; hier zie je de lijn die uitkomt bij onze vorm van Wing Chun. Veel Sifu's passen de stijl in meer of mindere mate aan naar persoonlijke inzichten en de maatschappij waarin ze leven.



Ip Man 葉問

Sifu Ip Man is waarschijnlijk één van de bekendste Grandmasters. Twee bekende studenten van Ip Man waren Bruce Lee (zie foto) en Wong Shun Leung.



Wong Shun Leung 黃尊嚴

Wong Shun Leung ontwikkelde en onderwees zijn eigen stijl: het WSL Wing Chun. Bruce Lee en Wan Kam Leung zijn door hem getraind.



Wan Kam Leung 溫俊傑

Dok Wan Kam Leung ontwikkelde zijn eigen stijl: Practical Wing Chun. Hij kreeg toestemming van Wong Shun Leung om het te onderwijzen. Benno Westra is een van zijn studenten.



Benno Westra

Benno Westra is het hoofd van UCT International. Hij is altijd bezig met het optimaliseren van het Practical Wing Chun wat wij beoefenen. Sifu Menno is door hem getraind.



Menno Frieswijk

In 2017 kreeg Menno Frieswijk de eer om als Sifu ingewijd te worden binnen de UCT-familie. Hij traint al meer dan 18 jaar onder leiding van Sifu Benno Westra bij UCT International!

# Wat is Practical Wing Chun?

Practical Wing Chun is een modern en praktisch vechtsysteem. Het beoefenen ervan maakt je weerbaar, zorgt voor meer zelfvertrouwen en verbetert je algehele gezondheid.

Bij UCT Friesland gaan we uit van het principe dat 'een gezonde geest in een gezond lichaam' bijdraagt aan effectieve zelfverdediging. We besteden daarom naast de feitelijke zelfverdediging ook aandacht aan mentale weerbaarheid, gezondheid en fitheid. Studenten zijn zo niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal beter voorbereid op situaties die als bedreigend kunnen worden ervaren. Bijvoorbeeld tijdens conflicten op straat of in uitgaansgelegenheden.

Onze specifieke vorm van Practical Wing Chun wordt alleen op de scholen van UCT International onderwezen. Net als bij de Jing Wu-programma's worden nieuwe aanpassingen vanuit UCT International doorgevoerd naar de diverse scholen.

Wil je een keer ervaren hoe wij trainen? Kom langs in Leeuwarden voor een gratis proefles!



# Wist je dat...

## Wing Chun bedacht is door een vrouw?

Volgens de oude Wing Chun legende is deze style ontwikkeld door een Boeddhistische non. Na het zien van een gevecht tussen een kraanvogel en een slang. Het viel haar op dat de kraanvogel zich kon verweren tegen de veel snellere en krachtige slang. Ze heeft de kraanvogel dan ook goed bestudeerd en daar haar Wing Chun systeem op gebaseerd. Haar enige leerling was een vrouw genaamd Yim Wing Chun. Vandaar ook de vernoeming van de Kung Fu style naar haar eerste leerling.

Dit geeft gewoon aan dat Wing Chun zeer geschikt is vrouwen en kleinere personen. Wing Chun Kung Fu is de ideale oplossing voor vrouwen om zich zelf te leren verdediging tegen elke vorm van agressie ongeacht waar je bent.



Elk avontuur begint met de eerste stap.  
Zet nu j  uw eerste stap naar effectieve zelfverdediging.

Meld je snel aan voor een proefles!

Makkelijk en snel via de WhatsApp-chat

