

## **Manual de la formación online – maan mat wing chun**

### **La formación y su material:**

-En la web para la formación (<https://mmwingchun.com/online/espacio-alumnos/>) podrás descargar cada mes el dossier pertinente. En el dossier tendrás los enlaces a los vídeos del canal de youtube y si es necesario alguna indicación extra. Se te facilitará la contraseña para acceder a la web.

-El seguimiento de la formación se realizará a través de un grupo privado de facebook, por lo que es imprescindible que dispongas una cuenta en facebook. Serás añadido a este grupo en el momento de confirmar tu plaza. En caso de no disponer de facebook se podrá recurrir a envíos de vídeo mediante webs como wetransfer.

-La formación está dividida en 8 grados: siu lim tao, chum kiu, biu jee, muk yan jong, look dim poon kwan, baat jam do, asistente de sifu y sifu. Cada grado dispondrá de un número variable de dossieres y cada dossier tendrá en su interior 8 sesiones de entrenamiento (correspondientes a un mes, aproximadamente).

-El tiempo para alcanzar el final completo de la formación (el grado de Sifu) es de unos 9 años, sin embargo, con el sexto grado (unos 5 años) puede empezar a enseñarse el sistema como representante de la asociación Maan Mat Wing Chun. Al finalizar la formación y obtener el grado de Sifu, nada obliga a continuar siendo representante o delegado de la asociación, aunque siempre existirá la posibilidad de continuar como delegado. Excepcionalmente si ya se dispone de un grupo de gente podría constituirse como grupo de entrenamiento y empezar a enseñar con un tiempo de entrenamiento menor a los 5 o 6 años.

-Para poder aspirar a ser certificado como instructor deberás realizar tres estancias presenciales de una semana en Granollers (Barcelona, España) para supervisar tu aprendizaje. La primera semana debería ser entre el primer y el tercer año de formación, y las otras dos cada tres años (aproximadamente). Esta estancia para practicar será gratuita, es decir las clases no las deberás pagar.

-Tras superar cada nivel recibirás un diploma de certificación emitido por la Asociación Maan Mat Wing Chun.

### **Seguimiento de la formación:**

-Cada semana podrás realizar una consulta, que podrá constar de varias preguntas. Deberás compartirla en el grupo de facebook y enviarme un mensaje privado en facebook enlazándome la consulta, que podrás realizar en texto o en vídeo. Yo responderé en ese mismo post escribiendo o

con un vídeo. Las consultas serán en el grupo por si otros alumnos pueden sacar provecho de éstas.

-Cada semana deberás compartir en el grupo los vídeos de tus entrenamientos mediante facebook live, por lo que necesitas un smartphone, o subiendo un vídeo grabado. Cada vídeo deberás etiquetarlo o nombrarlo de la siguiente manera, por ejemplo: grado 1, dossier 1, entrenamiento 1. El tiempo total de entrenamiento, como está indicado deberá rondar las 3 horas y podrás dividirlo en dos sesiones de una hora y media, o bien en una sesión de dos horas y media. Aunque es posible que visualice estos vídeos y comente en ellos, mediante texto o vídeo, algunos detalles, en términos generales no serán supervisados.

-Cada mes deberás compartir en el grupo un vídeo con los ejercicios requeridos para la supervisión. Como se indicará en cada dossier es importante que los ejercicios se graben en diferentes ángulos. Deberás nombrarlo de la siguiente manera, por ejemplo: grado 1, dossier 1, supervisión. Este vídeo será respondido con las correcciones necesarias mediante un vídeo.

### **Material necesario:**

-Saco de pared, una herramienta clásica y casi imprescindible para entrenar.

-Manoplas o focus para entrenar en pareja.

-Protecciones:guantillas de dedos libres y espinilleras, pra entrenar combate.

-Saco pesado de boxeo/kick boxing: no es algo imprescindible, pero sí recomendable.

-Muñeco de madera de wing chun: si tienes compañero para entrenar hasta que no lleves más de tres años no va a ser imprescindible. Si no tienes compañero será recomendable tenerlo antes, pero no imprescindible.

\*Everythingwingchun.com es una web con mucho material de wing chun, pero encontrarás muchas otras.