

BROADCAST

Jaga Kebugaran Anggota Korem 063/SGJ Laksanakan Senam “WING CHUN”

Agus Subekti - KOTACIREBON.BROADCAST.CO.ID

Jan 26, 2023 - 11:48



KOTA CIREBON - Bertempat di lapangan Tenis Kesatria Gunung Jati puluhan Anggota Korem 063/Sunan Gunung Jati dan Dinas Jawatan melaksanakan senam “WING CHUN”, dipimpin oleh Bajas Rem 063/Sunan Gunung Jati Sertu Parto., Kamis (26/1/2023).

Wing Chun merupakan seni beladiri dari China yang mengkombinasikan

penyerangan dan pegulatan dalam jarak dekat. Wing chun memiliki arti nyanyian musim semi. Banyak orang yang belum mengetahui seperti apa dan bagaimana sejarah dari seni bela diri Wing Chun. Terkadang seseorang hanya mengetahui namanya saja, namun tidak mengetahui sejarahnya. Wing Chun sendiri berasal dari bahasa Tiongkok yang memiliki sebuah arti sebagai nyanyian pada musim semi. Lebih spesifiknya adalah musim semi yang abadi. Namun dalam sejarahnya, Wing Chun lebih diceritakan sebagai sebuah mitos atau legenda.



Kasrem 063/Sunan Gunung Jati Letkol Inf Dhama Noviang Jaya melalui Kasiops Korem 063/Sunan Gunung Jati Letkol Inf Ertiko CH menyampaikan melihat semakin banyaknya masyarakat Indonesia yang sudah mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan salah satunya berolahraga, hal ini dapat di saksikan dengan banyaknya masyarakat yang mulai memanfaatkan tempat-tempat atau tanah lapang dan juga taman-taman yang terbuka untuk melakukan olahraga, terutama pada hari-hari libur misalnya saja pada hari Minggu. Ada beberapa cabang olahraga yang murah, mudah dan juga sehat, yang selalu menjadi pilihan utama masyarakat, seperti berlari, berjalan kaki, dan senam. Ketiga cabang tersebut dapat dilakukan secara perorangan ataupun secara berkelompok, sama halnya dengan apa yang akan kita lakukan pada pagi hari ini anggota Korem 063/Sunan Gunung Jati melaksanakan Senam "WING CHUN".



Kasiops Korem 063/Sunan Gunung Jati Letkol Inf Ertiko CH menambahkan, kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan serta kelincahan Prajurit jajaran Korem 063/Sunan Gunung Jati dalam menunjang tugas pokok TNI Angkatan Darat, sebanyak sepuluh gerakan diajarkan oleh instruktur senam kepada peserta. Gerakan senam ini dapat melancarkan peredaran darah serta menyembuhkan beberapa jenis penyakit dan menunjang kegiatan sehari-hari serta menunjang kesamaptaaan prajurit pada khususnya. Pada intinya senam ini memfokuskan kekuatan seluruh otot tendon, bisep, dan pernapasan.

Agus S