



Bashi Taijiquan für Kinder von 8 bis 14 Jahre

Samstag 15.02.2020

- Inhalte:**
- Erlernen der 8er Form Taijiquan
Sowohl theoretischer Hintergrund als auch praktische Übungen,
Standübungen, Gehbewegungen vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Anwendungen verstehen - der Form eine Bedeutung geben
 - Vorbereitung auf Wettkämpfe

Ort der Durchführung: Sporthalle, Freiherr-vom Stein-Gymnasium
Galenstr. 40-44
13597 Berlin

Veranstaltung und Organisation:

Veranstalter:

- Deutsche Wushu Federation e.V.

Ausrichter:

- TSV Spandau 1860 e.V.

Leitung und Referentin:

- Wu Min

Teilnahmebedingung:

Das Ziel des Lehrgangs ist es:

Die 8er Form zu erlernen.

Durch eine gute Basis bessere Bewertungen bei Turnieren und Meisterschaften zu erzielen.

Langfristige Leistungssteigerung bei weiteren Formen durch eine gute Grundschule.

Der Lehrgang ist daher für alle Kinder geeignet, die sich für obiges Thema interessieren.

Teilnahmegebühr: 20,- Euro

Zeitlicher Verlauf des Lehrgangs:

Samsatg, 15.02.2020

Ab 13:30 Uhr	Ankunft, Anmeldung/Formalitäten und Begrüßung
14:00 - 14:30 Uhr	Aufwärmen (Gelenke warm machen, laufen, dehnen,...)
14:30 - 15:30 Uhr	Training der Basistechniken und Einbindung in Bewegungsabläufe
15:30 - 16:00 Uhr	Pause
16:00 - 18:00 Uhr	Training der 8er Form

dazwischen diverse kurze Pausen

Zeitangaben sind als Richtwerte zu verstehen.

Kontaktadresse der Organisation:

Alle hierzu benötigten Daten bitte dem Kopf der Ausschreibung entnehmen

Anmeldung für die Teilnahme

Die Anmeldung für die gesamten Sportler eines Vereins muss an die oben im Ausschreibungskopf genannte Adresse per Brief oder E-Mail bis zum **08. Februar 2020** gesandt werden.

Günstige Übernachtungsmöglichkeiten

Wassersportheim Kladow, Alt-Gatow, 14089 Berlin
SleepCheepHostel, Spandauer Damm 101, 14059 Berlin
Hallenübernachtung nicht möglich!

Die Kosten für die An- u. Rückreise & Verpflegung sind von den Teilnehmern / Vereinen zu tragen.

Wir wünschen eine gute Anreise und einen erfolgreichen Verlauf des Lehrgangs