



# Deutsche Wushu Federation e.V.

German Wushu Federation

Geschäftsstelle: Am Utforter Graben 38, 47445 Moers  
Tel.: +49-2841-44878, E-Mail: [dwf-geschaeftsstelle@arcor.de](mailto:dwf-geschaeftsstelle@arcor.de)

DWF e.V.

## **Wushu Jibengong für Kinder von 6 bis 12 Jahre**

**Sonntag 09.02.2020**

### **Inhalte:**

- sowohl theoretischer Hintergrund (z.B. Bewegungsdynamik, Kraftaufbau) als auch praktische Übungen zur Verbesserung von Bewegungsabläufen (sowie einzelne ergänzenden Techniken).
- Anwendungen verstehen - dem Wushu eine Bedeutung geben
- Je nach Niveau, Interesse und Anzahl der Teilnehmer kann der Fokus während des Seminars auf bestimmte Techniken abgestimmt/angepasst werden.

**Ort der Durchführung:** WuYuan-Wushu-Schule  
Lerchenauerstr. 230, 1. Stock  
80935 München

### **Veranstaltung und Organisation:**

#### **Veranstalter:**

- Deutsche Wushu Federation e.V.

#### **Ausrichter:**

- Tonghao e.V.

#### **Leitung:**

- Sun Jianguo

#### **Referenten:**

- Chen Nengjie

### **Teilnahmebedingung:**

**Das Ziel des Lehrgangs ist es:**

**Technisches Verständnis und anschließende praktische Umsetzung zu erlangen.**

**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:**

### **Sonntag, 09.02.2020**

Ab 09:30 Uhr	Ankunft, Anmeldung/Formalitäten und Begrüßung
10:00 - 10:30 Uhr	Aufwärmen (Gelenke warm machen, laufen, dehnen,...)
10:30 - 11:30 Uhr	Training der Basistechniken
11:30 - 12:00 Uhr	Pause
12:00 - 14:00 Uhr	Training der Basistechniken durch Einbindung in Bewegungsabläufe
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  
**01. Februar 2020** gesandt werden.

## **Übernachtungsmöglichkeit**

- in der Sporthalle der Wuyuan-Schule möglich  
Kosten: 5,- € (Bitte Luftmatratze, Schlafsack und Handtuch mitbringen)  
E-Mail: [wuyuan@t-online.de](mailto:wuyuan@t-online.de), Mobil: 0177 1591203 & 0172 9492921 (bitte hier anmelden)

**Wir wünschen eine gute Anreise und einen erfolgreichen Verlauf des Lehrgangs**