



Workshop I – Meister Ding Xinmin und Schüler

**Samstag, 01. Dezember 2018, 16:30 – 18:00 Uhr,
große Halle, Schwimmbad, Fallersleben
15,- EUR Kinder bis 12 Jahren, Erwachsene 20,- EUR**

Meister Ding Xinmin

- Allrounder in Sachen Wushu, chinesischer Philosophie, Kalligrafie und Tanz
- Autor diverser Bücher und Artikel über Wushu, Philosophie und Kalligrafie
- Vorsitzender der Hebei Wushu Federation für traditionelles Wushu
- Begründer des „Longmen“ Wushu
- 7. Duan Wushu
- Spezialisiert in Shaolin, Xingyi, Bagua, Wu Taiji
- Träger mehrerer Ehrentitel, wie z.B. den "Outstanding Taijiquan Promotion Award" der Chinesischen Wushu Association
- Fackelträger bei den olympischen Spielen in Peking 2008

Workshop 1a: Ba Gua Zhang

- Traditionelle chinesische Boxtechnik mit weiter Verbreitung
- Zeichnet sich durch runde, fließende Bewegungen aus („wie ein Drache sich bewegt“) und spiralförmige Körperbewegungen sowie offene Handtechniken
- Umwandlung der Bewegungen basieren auf der Lehre der Acht Trigramme, beschrieben im Buch der Wandlungen
- Ba Gua = Acht Trigramm; Zhang = Handfläche

Workshop 1b: Long Men Bian Gan (Kurzstock im Drachentor-Stil)

- Der Kurzstock im Drachentor Stil basiert auf einer Form aus dem Jahr 1877
- Um zwei Drittel kürzer als der Langstock wird der Kurzstock ein- oder zweihändig geführt.
- Der Kurzstock zeichnet sich durch schnelle Techniken aus, entlehnt aus anderen Waffen des Wushu
- 36 Techniken auf kurzer Distanz gibt es beim Drachentor-Kurzstock

