



Deutsche Wushu Federation e.V.

German Wushu Federation

Geschäftsstelle: Am Utforter Graben 38, 47445 Moers
Tel.: +49-2841-44878, E-Mail: dwf-geschaefsstelle@arcor.de



Wushu Jibengong für Kinder von 6 bis 12 Jahre

Samstag 08.02.2020

- 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: 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:

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:

Samsatg, 08.02.2020

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
15:30 - 16:00 Uhr	Pause
16:00 - 18:00 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.

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