



# 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)



## 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**