Deutsche Wushu Federation e.V.

German Wushu Federation

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

Duan-Vorbereitungslehrgang 2020

- **Wann?** **Samstag, den 07.11.2020: Anreise ab 13:00 h, bis 13:30 h**
  Training von 14:00 h – 19:00 h

  Sonntag, den 08.11.2020: Training von 9:30 h – 13:30 h
  Nachbesprechung, danach Abreise
- **Wo?** **VfL Wolfsburg e.V., VfL Sporthalle, Elsterweg 5, 38446 Wolfsburg**
- **Info vor Ort:** **Anke Zhang, Mail: wushu@vfl-wob.de, Mobil: 0173 205 1881**

- **Wer kann an dem Vorbereitungslehrgang zur Duan-Prüfung teilnehmen?**
  1. Alle Sportler/-innen aus DWF - Vereinen und der Landesverbände
  2. Alle Sportler/-innen mit entsprechender Mindesttrainingszeit und Mindestalter
     a. zum 1. Duan, 4 Jahre Vorbereitungszeit, Mindestalter 15 Jahre
     b. zum 2. Duan, 6 Jahre Vorbereitungszeit, Mindestalter 17 Jahre
     c. zum 3. Duan, 9 Jahre Vorbereitungszeit, Mindestalter 21 Jahre

     Es wird eine Trainingszeit **pro Jahr von 105 Stunden** vorausgesetzt, dies ist pro Woche **zwei Mal 90 Minuten Training an mindestens 35 Wochen** im Jahr.

- **Wie ist der Verlauf bis zur Prüfung, bis zur Graduierung?**
  Duan-Anwärter/-innen müssen an einem Duan-Vorbereitungslehrgang teilgenommen haben.
  Es empfiehlt sich an einem weiteren Vorbereitungslehrgang teilzunehmen.
  Die Darbietungen der Teilnehmer/-innen an der Prüfung werden per Video dokumentiert und mit ihren persönlichen Daten in China der Chinese Wushu Association (CWA) übermittelt.

- **Lehrgangsinhalt?**
  Trainiert werden die Inhalte des Duan Wei - Systems der CWA, entsprechend der bestehenden Prüfungsvorlagen. Jeder Duan beinhaltet eigene Taolu, Duilian, Anwendung und Theorie.
  Der Lehrgang findet im Bereich Changquan (1. - 3. Duan), Taijiquan (Yang-Stil, 1. - 3. Duan) und Taijiquan (Chen-Stil, 1. - 2. Duan) statt.

- **Wer leitet den Duan-Vorbereitungslehrgang?**
  Gesamtleitung: Roland Czerni & Sun Jianguo
  Trainer : Sun Jianguo, Wu Min,
  Trainerassistenten: Christoph Huyhn, Wendy Fung

- **Kosten?**
  50,- € für das gesamte Wochenendtraining; 30,- € für eine Wiederholung des Lehrgangs

- **Anmeldung?**
  Die Daten für die gesamten Teilnehmer eines Vereins bitte per E-Mail auf dem beigefügten Formular angeben. Daten bitte dem Kopf der Ausschreibung entnehmen.

  Übernachtung in der Sporthalle möglich, Anmeldung bei Anke Zhang (Info vor Ort)
  Kosten: 5,- € (Bitte Luftmatratze und Schlafsack mitbringen)

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

(Berücksichtigung der Teilnehmer nach Eingangsmeldung)

Meldeschluss ist der 24. Oktober 2020