



Deutsche Wushu Federation e.V.

German Wushu Federation

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



Duan-Vorbereitungslehrgang 2022

- **Wann?**
 - Samstag, den 05.11.2022:** Anreise ab 13:00 h, bis 13:30 h
Training von 14:00 h – 19:00 h
 - Sonntag, den 06.11.2022:** 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, Christoph Huyhn u.a.

- **Kosten?**

40,- € für das gesamte Wochenendtraining; 20,- € 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 22. Oktober 2022