



Vorstellen und Einüben der Nandu- Bewegungen und Verbindungen gemäß dem neuen IWUF-Regelwerk 2024

Lehrgang am 08.02.2025 und 09.02.2025

- Inhalte:**
- sowohl theoretischer Hintergrund (z.B. Bewegungsdynamik, Kraftaufbau) als auch praktische Übungen (sowie einzelnen ergänzenden Techniken).
 - Anwendungen verstehen - dem Wushu eine Bedeutung geben
 - Nandu-Verbindungsbewegungen vorstellen und individuelles Einüben
 - 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 Wushu e.V. München
Leitung: Sun Jianguo
Referenten: Julian Gangl & Christoph Huynh

Teilnahmebedingungen:

Ziel des Lehrgangs ist es technisches Verständnis und eine erfolgreiche praktische Umsetzung zu erlangen. Wichtiger Aspekt ist auch die Betonung der Sicherheit und die Schonung der Gelenke, soweit das bei Wettkampfbedingungen möglich ist.

Das Seminar ist daher für alle Sportler geeignet, die sich für obiges Thema interessieren. Es wird davon ausgegangen, dass der Bewegungsablauf aller Basissprungtechniken Tengkong Feijiao, Xuanfeng Tui, Tengkong Bailian etc. bekannt ist, so dass während des Seminars nicht mehr das Grundlegende erklärt werden muss.

Teilnahmegebühr: 40,- Euro

Zeitlicher Verlauf des Seminars:

Samstag, 08.02.2025

- Ab 13:30 Uhr Ankunft, Anmeldung/Formalitäten und Begrüßung
14:00 - 14:30 h Theorie - Erklärung der einzelnen Phasen, Abläufe, Dynamik der Techniken
14:30 - 15:00 h Aufwärmen (Gelenke warm machen, laufen, dehnen, etc.)
15:00 - 16:30 h aktives Üben der Nandu Bewegungen mit Videoaufnahme
 (Analyse am Abend durch Übungsleiter)
16:30 - 17:00 h Pause
17:00 - 18:00 h aktives Üben von Nandu- und Verbindungs-Techniken

Sonntag, 09.02.2025

- 09:00 - 10.00 h Analyse der Videos mit den Teilnehmern - Tipps zur Technik und zu den
 einzelnen Phasen der Nandu, eventuell Beispielvideos der IWUF
10:00 - 10:30 h Aufwärmen (Gelenke warm machen, laufen, dehnen etc.)
10:30 - 11:30 h Verbesserung der Nandu anhand der Videoanalyse - Umsetzung der Tipps
11:30 - 12:00 h Pause
12:00 - 13:00 h allgemeine Trainingstipps und Theorie zu Nandu-Verbindungen

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 vom Verein an die oben im Ausschreibungskopf genannte Adresse per E-Mail bis zum **25. Januar 2025** gesandt werden. Danke für Eure Kooperation!

Wir wünschen eine gute Anreise und einen erfolgreichen Verlauf des Lehrgangs!