

Chinesischer Doppelsäbel



Traditionelle chinesische Waffenkampfkünste können für uns auch heute ein Weg sein, die eigene Kraft und Stärke zu entwickeln und uns selbst zu entfalten. Diese Übungsstunden sind eine schöne Abwechslung zur Monotonie unseres Alltags so wie ein sanftes Training für Muskeln, Gelenke und eine gute Körperhaltung. Das Üben mit dem Shuang Dao, dem chinesischen Doppelsäbel, fördert ganz besonders unsere koordinativen Fähigkeiten, da wir stets mit zwei Übungswaffen arbeiten.

Die Kraft von zwei Säbeln - Symbole für die Kraft von zwei Tigern - muss gemeistert werden. Zumeist stellt ein Säbel die Hauptwaffe und der andere Säbel die Nebenwaffe dar. So kann mit einer Waffe abgewehrt werden, während mit der anderen gleichzeitig angegriffen wird. Das Führen von zwei Säbeln verlangt eine gute Balance in der Bewegung. Es entsteht eine Dynamik, die einem Wirbelwind gleicht. Holzübungssäbel stellen wir in der Probestunde zur Verfügung.

Kursleitung	Annette Maul, Trainerin für Taichi, Schwertkunst und Kampfkunst
Probestunde	Die erste Kursstunde am Donnerstag, 19.09.2019 ist unverbindlich zum Ausprobieren. Verbindliche Anmeldung bis spätestens zur zweiten Stunde.
Zeit/Termine	Do, 18:00 - 19:10: 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.2019
Ausfall	Kursausfall wegen Belegung der Halle von Seiten der Schule oder Erkrankung der Kursleitung wird nachgeholt. Für nicht besuchte Stunden werden keine Kosten erstattet.
Kosten	Kursbeitrag für 10 x 70 Minuten: 80 €. Leihgebühr für zwei Übungssäbel für die gesamte Kursdauer: 10 €. Überweisung bis spätestens zur zweiten Kursstunde (26.09.2019) oder Barzahlung in der zweiten Kursstunde gegen Quittung.
Anmeldung	Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Daher empfehlen wir frühzeitig eine unverbindliche Platzreservierung unter info@zanchin.de oder 0911-2878222. Bei Nichterscheinen oder Rücktritt nach der Probestunde können dementsprechend nach Reihenfolge des Anmeldedatums Interessenten nachrücken.
Haftung	In der Kursgebühr ist eine Sportunfall- und Haftpflichtversicherung enthalten.
Mitbringen	Unbedingt: Hallenschuhe zum Wechseln oder Socken; bequeme Freizeitkleidung
Halle	Schulgymnastikhalle, Schnieglinger Straße 38, 90419 Nürnberg. Eine ausführliche Wegbeschreibung, wie man in die Halle im Altbau der Schule kommt, wird vor Kursbeginn per Mail zugeschickt.
Veranstalter	ZANCHIN Kampfkunst e.V. www.zanchin.de info@zanchin.de 0911-2878222