

# Taichi Kampfkunst - Sanshou



Das Besondere aber auch das Schwierige der Kampfkunst Taichi besteht darin, dass man anstrebt, sich ohne Einsatz von Muskelkraft gegen Angriffe zu verteidigen. Zwei Disziplinen gilt es daher zu beherrschen: *Tuishou* und *Sanshou*. *Tuishou* bedeutet *Klebende Hände*. Hier lernt man mittels Berührung des Anderen Veränderungen in der eigenen Körperstruktur und Balance sowie beim Partner wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Einhand- und Zweihandübungen werden nach bestimmten Regeln im festen Stand und auch mit Schritten erarbeitet.

Unter *Sanshou* versteht man im Taichi festgelegte *Partnerformen* - also abgesprochene Kampfchoreographien. Hierbei steht der Aspekt des Kämpfens stets im Vordergrund: Alle Bewegungen üben wir mit unserem Partner in ihrer Anwendung als Verteidigungs- bzw. Angriffstechnik. Wir schulen unsere Wahrnehmung und einen klaren ruhigen Geist während sich der Körper optimal fürs Kämpfen bewegt. Vorerfahrungen im Taichi oder auch anderen Kampfkünsten sind für diesen Kurs hilfreich jedoch nicht unbedingt Voraussetzung.

Kursleitung	Annette Maul, Kampfkunst- und Taichitrainerin
Probestunde	Die erste Kursstunde am Mittwoch 9. Januar 2019 ist unverbindlich zum Ausprobieren.
Kurstermine	Mi 20:30 - 21:40; 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 13.03., 20.03.2019
Ausfall	Kursausfall aufgrund Belegung der Halle wegen Schulveranstaltung oder Erkrankung der Kursleitung wird nachgeholt. Für nicht besuchte Stunden werden keine Kosten erstattet.
Kosten	Kursbeitrag für 10 x 70 Minuten: 80 €. Überweisung bis spätestens zur zweiten Kursstunde (16.01.2019) oder Barzahlung in der zweiten Kursstunde gegen Quittung.
Wichtig! Anmeldung	Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Daher bitten wir um eine unverbindliche Platzreservierung bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per Email an <a href="mailto:info@zanchin.de">info@zanchin.de</a> . Bei Nichterscheinen oder Rücktritt von angemeldeten Teilnehmern nach der Probestunde können 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 im Altbau der Dr.-Theo-Schöller-Schule, Schnieglinger Straße 38, 90419 Nürnberg. Eine ausführliche Wegbeschreibung, wie man in unsere Übungshalle kommt, senden wir Ihnen nach rechtzeitiger Anmeldung per Email zu.
Veranstalter	ZANCHIN Kampfkunst e.V. <a href="http://www.zanchin.de">www.zanchin.de</a> <a href="mailto:info@zanchin.de">info@zanchin.de</a> 0911-2878222