

# 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: *Tui Shou* und *San Shou*. *Tui Shou* 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 *San Shou* versteht man im Taichi festgelegte *Partnerformen* - also abgesprochene Kampf-Choreographien. 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 natürlich hilfreich jedoch nicht unbedingt Voraussetzung.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Kursleitung           | Annette Maul, Kampfkunst- und Taichitrainerin   |
| Probestunde           | Die erste Kursstunde am Mittwoch 10.01.2018; 20:30 ist unverbindlich zum Ausprobieren.  |
| Kurstermine           | Mi 20:30 - 21:40; 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03. 21.03.   |
| Ausfall               | Kursausfall wegen 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 oder Barzahlung in der zweiten Kursstunde gegen Quittung.  |
| Wichtig!<br>Anmeldung | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Daher empfehlen wir frühzeitig eine unverbindliche Platzreservierung unter <a href="mailto:info@zanchin.de">info@zanchin.de</a> 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 im Altbau der Dr.-Theo-Schöller-Schule, Schnieglinger Str. 38, 90419 Nürnberg. Abends ist die Schultür abgeschlossen. Eine ausführliche Beschreibung, wie man trotzdem in die Halle kommt, senden wir Ihnen nach rechtzeitiger Platzreservierung 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  |