

Tai Chi Chuan Einstieg kompakt

Tai Chi kennt man als eine Form von ruhigen, ineinander fließenden Bewegungen.
Es ist aber viel mehr als das.

Am 25. April ist Welt-Tai-Chi-Tag, und diesen Tag nutzen wir dazu, die Vielfalt des Tai Chi in Form eines ganztägigen Workshops vorzustellen.

Dieser Workshop ist für alle gedacht, die diese Vielfalt kennenlernen möchten. In seinem Ursprung ist jeder Tai Chi Stil eine sehr effektive Art der Selbstverteidigung. Viele der fast vergessenen Elemente dieser Kampfkunst leben in unserem Stil, dem Wudang Tai Chi Chuan, weiter. In diesem Workshop entsteht eine Vorstellung von den ruhigen, harmonischen Bewegungen, die allmählich intensiver werden und zur Selbstverteidigung führen. Man erlebt in einem Mix aus Vorführungen und Training, wie man alleine oder in partnerschaftlichen Übungen in einem respektvollen Miteinander Tai Chi als Kampfkunst ausübt. Und wie sportlich es dabei werden kann....

Details:

Wann findet er statt:

Samstag, 25.4.2020

Beginn: 11.00 Uhr, voraussichtliches Ende ca. 17.00Uhr

Wo wird trainiert:

Sporthalle und/oder Schulhof der Grundschule Michaelsbergstr. (je nach Wetter)

Michaelsbergstr, 14

52066 Aachen

Was wird gemacht:

Dreimal ca. 90 Minuten Training, mit jeweils ca. 30 Minuten Pause dazwischen.

Teil 1: Bewegungsgrundlagen und Form

Teil 2: Pushing Hands als Vorbereitung von der Form zur Anwendung

Teil 3: Form und Anwendungen

Wer kann mitmachen:

Jeder, ab 16 Jahre, nach oben keine Altersbeschränkung, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Trainer: Norbert Hupperich

Kosten:

Keine, es ist ein Schnupperseminar!!

Mitzubringen sind:

- geeignete Schuhe
- bequeme Kleidung, die ausreichend Bewegung ermöglicht
- eigene Verpflegung

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

Anmeldung per Mail unter:

Norbert@wudang-web.de

Weitere Infos über Wudang Tai Chi Chuan:

www.wudang-web.de