



Deutsche Wushu Federation e.V.

German Wushu Federation

Geschäftsstelle: Am Utforter Graben 38, 47445 Moers
Tel.: +49-2841-44878, E-Mail: dwf-geschaeftsstelle@arcor.de



Fortbildungslehrgang: Sprungtraining und Nandu

am 09.03.2024 und 10.03.2024

- Inhalte:**
- sowohl theoretischer Hintergrund (z.B. Bewegungsdynamik, Kraftaufbau) als auch praktische Übungen zur Verbesserung von Sprungtechniken (sowie einzelnen ergänzenden Techniken wie ausgewählte Fallschulelemente).
 - Sprungkrafttraining, durch gezielte Übungen Sprungkraft aufbauen
 - Anwendungen verstehen - dem Wushu eine Bedeutung geben
 - Individuelle Analyse der Ausführung von Sprung-Bewegungen
 - 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 e.V.

Leitung:

- Sun Jianguo

Referenten:

- Julian Gangl & Christoph Huynh

Teilnahmebedingung:

Das Ziel des Lehrgangs ist es:

Technisches Verständnis und anschließende 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 (Teng Kong Fei Jiao, Xuan Feng Jiao, Teng Kong Bai Lian) bekannt ist, so dass während des Seminars nicht mehr der grundlegende Ablauf der Basisbewegungen erklärt werden muss.

Teilnahmegebühr: 40,- Euro

Zeitlicher Verlauf des Seminars:

Samstag, 09.03.2024

Ab 13:30 Uhr	Ankunft, Anmeldung/Formalitäten und Begrüßung
14:00 - 14:30 Uhr	Theorie - Erklärung der einzelnen Phasen, Abläufe, Dynamik der Techniken
14:30 - 15:00 Uhr	Aufwärmen (Gelenke warm machen, laufen, dehnen, etc.)
15:00 - 16:30 Uhr	aktives Üben der Sprungtechniken mit Videoaufnahme (Analyse am Abend durch Übungsleiter) <ul style="list-style-type: none">• Standardsprünge Süd und Nord: Xuan Feng Jiao, Teng Kong Pantui, Teng Kong Fei Jiao, Teng Kong Bai Lian, Ce Kong Fan, Xuan Zi, etc.
16:30 - 17:00 Uhr	Pause
17:00 - 18:00 Uhr	aktives Üben von Ditang und Akrobatik Techniken <ul style="list-style-type: none">• Rolle vorwärts/rückwärts (auch aus Sicherheitsgründen lohnt es sich Rolle zu üben, falls jemand bei einem Sprung einmal falsch landen sollte), Nackenkippe, Rückwärtssalto, etc.

Sonntag, 10.03.2024

09:00 - 10:00 Uhr	Analyse der Videos mit den Teilnehmern - Tipps zur Technik und zu den einzelnen Phasen der Sprünge, eventuell Beispielfideos der IWUF
10:00 - 10:30 Uhr	Aufwärmen (Gelenke warm machen, laufen, dehnen,...)
10:30 - 11:30 Uhr	Verbesserung der Sprünge anhand der Videoanalyse - Umsetzung der Tipps
11:30 - 12:00 Uhr	Pause
12:00 - 13:00 Uhr	allgemeine Trainingstipps und Theorie zu Krafttraining für Sprünge mit anschließender Umsetzung einzelner Kraftübungen, weniger „echtes“ Krafttraining, sondern eher eine Anleitung zum richtigen Üben

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 an die oben im Ausschreibungskopf genannte Adresse per Brief oder E-Mail bis zum **24. Februar 2024** gesandt werden.

Übernachtungsmöglichkeit

- in der Sporthalle der Wuyuan-Schule möglich
- Kosten: 5,- € (Bitte Luftmatratze, Schlafsack und Handtuch mitbringen)
- E-Mail: wuyuan@t-online.de, Mobil: 0177 1591203 & 0172 9492921 (bitte hier anmelden)

Wir wünschen eine gute Anreise und einen erfolgreichen Verlauf des Lehrgangs