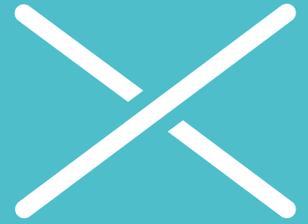


Finde den Ausgleich zum Alltag
Lerne etwas Neues kennen
Verleihe deiner Energie Ausdruck
Fördere dich mit Freude & Bewegung
Erlebe Vidarbodua Stabfechten



VIDARBODUA®
STABFECHTEN

EUROPÄISCHE FECHTKUNST & BEWEGUNGSKUNST

Kurs BASIC 10 Kurseinheiten



Kurs BASIC

Der Kurs ist sowohl für komplette Neulinge, als auch für Kampfsporterfahrene geeignet und ist eine Einführung in die Geheimnisse der Fechtkunst. In dem Kurs von 10 Abenden lernst du das Fechtsystem Vidarbodua Stabfechten mit seinen 12 Grundhieben, Stich, und Paraden kennen. Es geht darum, Techniken im Umgang mit dem Stab zu vertiefen. Ziel ist es jeden dahingehend zu entwickeln, dass er sich im fairen Mit-einander/Gegeneinander mit anderen Teilnehmern achtsam und mit Spaß in einem Freigeftcht messen kann. Aufgrund der intensiven Auseinandersetzung mit der Thematik ist die Teilnehmerzahl begrenzt auf max. 10 Personen. Wir bitten um Verständnis und frühzeitiges anmelden. Wir freuen uns auf Dich.

Programm

- Warm-Up: Stärkung von Rücken und Beinmuskulatur
- 12 Grundhiebe, Stich, und deren Paraden
- Stabkontrolle
- Schritttechnik
- Aufmerksamkeitstraining
- Wahrnehmungsschulung
- Techniken des Stabdrehens

Das wirst Du erleben

- Bewußtsein für Körper & Geist
- Energie kanalisieren und gezielt zum Ausdruck zu bringen
- einen festen und sicheren Stand
- Klarheit
- Steigerung der Eigen- Fremd- und Raumwahrnehmung
- Intention bewusst einzusetzen
- Aufmerksamkeit bewusst zu fokussieren
- Vidarbodua Stabfechten

Unsere Leistung

- Praktische Einführung in die Fechtkunst Vidarbodua Stabfechten
- Sehr gut strukturierter Aufbau für den Laien und Einsteiger
- Individuelle Betreuung
- Professioneller Trainer im Vidarbodua Stabfechten

Wenn Du Dich gerne bewegst, Dich gerne förderst und forderst und Du den Schlüssel zu Dir finden willst, dann könnte dieses Seminar das Richtige sein. Die Erfahrungen, die Du in diesem Seminarangebot machen wirst, wird Dir hilfreiche Lösungen für den Alltag geben.

Die Kurse BASIC und ADVANCED

Im Vordergrund des Einsteigerkurses BASIC und Fortgeschrittenenkurs ADVANCED steht das Erlernen der fließenden, dynamischen Fechtbewegungen. Techniken im Umgang mit dem Stab zu vertiefen und sich im fairen Miteinander/Gegeneinander mit anderen Teilnehmern achtsam und mit Spaß im späteren Freifechten zu messen.

Struktur

Die Kurse finden wöchentlich statt, außer in den Ferien. Nachdem du einen Einsteigerkurs BASIC (10 Abende) besucht hast, kannst du im Anschluss mit dem Fortgeschrittenenkurs ADVANCED Kurs (ganzjährig) weitermachen und die Kenntnisse vertiefen.

11 gute Gründe Vidarbodua Stabfechten zu lernen

1. Ausgleich zum Alltag
2. Leicht zu lernen
3. Stärkung von Rücken- und Schultermuskulatur
4. Das eigene Bewegungsrepertoire erweitern
5. Schulung von Eigen-, Raum- und Fremdwahrnehmung
6. Seine Energie kanalisieren und gezielt zum Ausdruck bringen
7. Entscheidungsfreude lernen
8. Sich spielerisch zu messen
9. Bewegung in Körper und Geist
10. Europäische Fechtgeschichte erleben
11. Fechtkunst verstehen

Stabfechtkurs

Sportliche Bewegung ist ein ebenso grundlegender Teil der Stabfechtkurse wie das gezielte Training Deiner Sinne und Deiner Wahrnehmung. Sie geben Dir Sicherheit und Schutz. Wichtig: Dieser Kurs ist kein Selbstverteidigungskurs. Es geht darum, dass Du Techniken im Umgang mit dem Stab vertiefen und Dich im fairen Miteinander/Gegeneinander mit anderen Teilnehmern achtsam und mit Spaß im späteren Freifechten messen kannst. Das Forschen an Deinen eigenen Stärken und Schwächen fordert mutige Schritte in neue Lernräume und fördert Deine ganz persönliche Entwicklung. Eine wunderbare Voraussetzung ist somit Deine Offenheit für Neues.

Training

Ein vertrauensvoller Umgang im Miteinander bilden die Basis. Die Freude am gemeinsamen Training machen die Stabfechtkurse zu einem besonderen Erlebnis. Jeder Mensch bringt eigene Qualitäten mit, die in den vielfältigen Übungen im Vidarbodua Stabfechten verdeutlicht und verstärkt werden.

Infos

Voraussetzung

keine / für Einsteiger / Einführung in die Grundlagen

Dauer

10x 1' 45 Stunden

Teilnahmebedingungen

Mindestalter: 12 Jahre (mit Begleitung)

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Freude und Spaß an der Bewegung

Jeder der einen Stab halten kann, kann Stabfechten lernen

Ausrüstung & Kleidung

- Bequeme, sportliche Kleidung
- Turnschuhe für die Halle, bei gutem Wetter auch für die Wiese
- Getränke für die kleinen Pausen
- Stäbe: Rattanstäbe werden gestellt!
Können auf Wunsch für 39 EUR vor Ort erworben werden.

Melde dich JETZT an!

→ [Hier geht's zur Anmeldung, Terminen und Ort der Veranstaltung](#)

Anmeldebestätigung

Nach Erhalt der Anmeldung bekommst du rechtzeitig eine Anmeldebestätigung per E-mail zugesandt.

Anmeldeschluss

Spätestens 2 Wochen vorab.

Gut zu wissen

An Ferien und Feiertagen findet kein Kurs statt:
Info für Ferien und Feiertage (hier klicken):

Weitere Veranstaltungen

Das könnte dich auch interessieren: (anklicken)

Einwöchiges
Intensivseminar
5 Tage draußen in der Natur.
Fechtkunst lernen und mehr.

Einführungsseminar
in die Grundlagen des
Fechtsystems mit dem
Stab von 150 cm Länge.

Den eigenen Feuerstab bauen
und Stabdrehen lernen

Bühnen-Präsenz
und spannende
Kampfmomente

SHOP

T-Shirts und mehr

So erreichst Du uns

Bei allgemeinen Fragen

Kannst Du Dich gerne an das Institut für Stabfechten wenden:

Gesprächszeiten:

MO, DI, MI, 9:00 – 12.00 Uhr und 13:00 – 15.00 Uhr

Telefon: +49-(0)711-4081589

post@stabfechten.de

www.stabfechten.de

Adresse:

Institut für Stabfechten

Asangstr. 50

70329 Stuttgart

**Institut für
Stabfechten**