



VIDARBODUA®
STABFECHTEN

EUROPÄISCHE FECHTKUNST & BEWEGUNGSKUNST

Kurs für JUGENDLICHE von 12 – 14 Jahre



Kurs JUGENDLICHE

Die Jugendlichen lernen im Stabfechten ihre Energie gezielt einzusetzen, ihrem Körper Ausdruck zu verleihen, Gemeinschaft zu erleben und lernen an den Gesetzmäßigkeiten des Gefechts, wie man mit inneren Konflikten im Alltag umgehen kann. Dies gibt den Jugendlichen in den Herausforderungen des Alltags einen inneren sicheren Halt. Darüber hinaus erleben die jungen Teilnehmer Jahrhunderte altes, europäisches Fechtwissen. Was können wir aus den alten Tagen lernen und zu unserem modernen Alltag hinzufügen oder weglassen? Das sind die Fragen mit denen wir uns spielerisch auseinandersetzen werden.

Programm

- Warm-up / Spiele
- Stabkontrolle
- 12 Grundhiebe, Stich, und deren Paraden
- Beinarbeit / Schritttechnik
- Fechtgeschichte
- Aufmerksamkeitstraining
- Wahrnehmungsschulung
- Techniken des Stabdrehens
- Bühnenfechten
- Taktik
- Sonderhiebe und Sonderparaden

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
- Individuelle Betreuung
- Professioneller Trainer im Vidarbodua Stabfechten



Infos

Voraussetzung

keine / für Einsteiger / Einführung in die Grundlagen

Dauer

1 Stunde / Dauer 2-3 Jahre / ab 16 Jahren geht es in den Kurs ADVANCED

Zeit

MI 16.45 – 17.45 Uhr

Teilnahmebedingungen

Alter: 12 – 14 Jahre

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Freude und Spaß an der Bewegung

Teilnahmebetrag

41 EUR monatlich

40 EUR einmalige Aufnahmegebühr (3 monatige Kündigungsfrist)

Probetraining umsonst

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.

Einstieg jederzeit möglich

An Ferien und Feiertagen findet kein Kurs statt:

Info für Ferien und Feiertage (hier klicken):

Weitere Veranstaltungen

Das könnte dich auch interessieren: (anklicken)

Den eigenen Feuerstab bauen
und Stabdrehen lernen

Bühnen-Präsenz
und spannende
Kampfmomente

Einführungsseminar
in die Grundlagen
des Säbelfechtens
19. Jahrhundert

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

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**