

Wir machen Dich Hieb- und stichfest



**VIDARBODUA®**  
STABFECHTEN

**EUROPÄISCHE FECHKUNST & BEWEGUNGSKUNST**

---

# Stabfechten 1



## Stabfechten 1

Erlerne Vidarbodua Stabfechten, eine moderne Fecht- und Bewegungskunst, die mit einem Stab von 115 cm Länge praktiziert wird! Im 2-tägigen Seminar lernst Du 3 Hiebe und machst Dich spielerisch mit verschiedenen Schlagabfolgen und Paraden vertraut. So wirst Du Dich schon am ersten Tag in einem Freigefecht im Miteinander/Gegeneinander geistesgegenwärtig und klar mit verschiedenen Fechtpartnern messen können. Das Seminar ist sowohl für komplette Neulinge, als auch für Kampfsporterfahrene geeignet und ist eine Einführung in die Geheimnisse der Fechtkunst.

Um Dir im Fechten Sicherheit zu geben trainieren wir gemeinsam immer wieder unsere Sinne, unsere Wahrnehmung, unsere Aufmerksamkeit, unsere Stabkontrolle, die den wertvollsten Schutz darstellen. Dabei bleibst Du wach, präsent und klar und lernst Deine Energie gezielt zu lenken. Das gibt Dir und allen Fechtpartnern auch wieder Sicherheit. Gemeinsam Fechten wir spielerisch, mit viel Freude und Leichtigkeit und werden uns dabei stetig verbessern. Am zweiten Tag kommt noch die Beinarbeit dazu, die Dir bei allen Angriff- und Paradenaktionen einen festen Stand gibt.

## Programm

- Oberhau, Mittelhau und Paraden
- Schritttechnik: Beinarbeit und ein guter Stand
- Vorübungen, die Deine geistigen und körperlichen Fähigkeiten verbessern
- Freifechten im Raum

## Das wirst Du erleben

- Bewusst Intention und zielgerichtetes Handeln einsetzen
- Achtsamkeit- und Aufmerksamkeitssteigerung
- Verbesserung der Koordinationsleistung
- Fördern der inneren und äußeren Balance
- Verbesserung der Eigen-, Raum- und Fremdwahrnehmung
- Locker im Umgang mit Gegensätzen werden: Angriff/Parade, Spannung/Entspannung, ...
- Aufmerksamkeit, Fokus und Weitsicht
- Stabfechten mit 3 Hieben und Paraden
- Mit Spaß und Freude lernen

## Leistung

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

Die Erfahrungen, die Du in diesem Seminarangebot machen wirst, werden Dir hilfreiche Lösungen für den Alltag geben.

# Infos

## Voraussetzung

keine / für Einsteiger / Einführung in die Grundlagen

## Dauer

2x 6 Stunden (jeweils 1 Std. Pause)

## Teilnahmebedingungen

Mindestalter: 12 Jahre (mit Begleitung)

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Freude und Spaß an der Bewegung

Jeder der einen Stab halten kann, kann Stabfechten lernen

## Wetter

Das Event findet in der Halle statt. Bei gutem Wetter evtl. auf einer Wiese.

## Ausrüstung & Kleidung

- Bequeme, sportliche Kleidung
- Turnschuhe für die Halle, bei gutem Wetter auch für die Wiese
- Getränke und Vesper für die Pause
- 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 4 Wochen vor dem Seminar.

# Weitere Veranstaltungen

**Das könnte dich auch interessieren:** (Bild anklicken)

Vertiefung & Aufbau  
für Fortgeschrittene

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

Den eigenen Feuerstab bauen  
und Stabdrehen lernen

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

# 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**