

Wir machen Dich Hieb- und stichfest



VIDARBODUA®
STABFECHTEN

EUROPÄISCHE FECHTKUNST & BEWEGUNGSKUNST

Stabfechten 2



Stabfechten 2

Wir vertiefen den Oberhau und die Mittelhau. Neu hinzu kommen die Oberhau rechts und links, Umschläge mit ihren Blocks und dynamische Paraden mit ihren Deflektionen und Reissen.

Wir üben uns im Fechten zielorientiert zu handeln, schärfen unsere Sinne. Spüren die Spannung und Entspannung in Angriff und Verteidigungsmomenten. Wir verfeinern unsere Koordination, Raum- und Eigenwahrnehmung und üben uns in Aufmerksamkeit, Fokus und Weitsicht. Ändern Standpunkte und Blickwinkel in dynamischen Bewegungen, entdecken unsere eigenen Bewegungsräume und die Vielfalt der Gegensätze: Schwere und Leichtigkeit. Sind schnell oder langsam, oben oder unten und erforschen den Raum. Stärken unser Vertrauen, sowie die Klarheit in der Bewegung.

Programm

- Hiebe: Oberhau rechts und links, Umschläge
- Paraden: Blocks und dynam. Paraden
- Schritttechnik: Beinarbeit und ein guter Stand
- Taktische Grundkenntnisse
- 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 5 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 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.

Infos

Voraussetzung

Grundkenntnisse im Stabfechten (Hiebe & Paraden: O. Mr. Ml.)
Vertiefung & Aufbau für Fortgeschrittene

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)

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.

Stabfechten lehren lernen,
Menschen bewegen,
Persönlichkeit fördern

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**