

Wir machen Dich Hieb- und stichfest



**VIDARBODUA®**  
STABFECHTEN

**EUROPÄISCHE FECHKUNST & BEWEGUNGSKUNST**

---

# Stabfechten kompakt



## Stabfechten kompakt

Du erlebst Vidarbodua Stabfechten, kompakt und in geballter Version mehrere Tage. Schon am ersten Tag lernst Du 3 Hiebe und machst Dich spielerisch mit verschiedenen Schlagabfolgen und Paraden vertraut. So wirst Du Dich schon am ersten Tag in einem Freigeftcht im Miteinander/Gegeneinander geistesgegenwärtig und klar mit verschiedenen Fechtpartnern messen können.

Es gibt 12 Hiebe und die zugehörigen Paraden, die wir in einem methodisch, didaktischen, sehr gut aufgebauten Ablauf nach und nach mit Spaß und Freude vermitteln, so dass Sie ein fortwährendes Flowerlebniss haben werden. Um alle 12 Hiebe sicher zu vermitteln brauchen wir 7 Tage. Je nach Angebot fallen also gewisse Hiebe weg.

Das Seminar ist sowohl für komplette Neulinge, als auch für Kampfsporterfahrene geeignet und ist eine Einführung in die Geheimnisse der Fechtkunst.

Wir trainieren gemeinsam immer wieder die Sinne, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und 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 weitere Sicherheit.

## Programm

- Grundhiebe und Paraden (12 maximal)
- 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

täglich 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.

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**