



## Tai Chi und Kung Fu

### Tai Chi und Kung Fu - WuTai für Kinder ab 5 Jahren

Inhalt: Tai Chi

und Kung Fu

WuTai Der friedliche Krieger für Kinder ab 8 Jahren

Tai Chi

und Kung Fu Der friedliche Krieger verbinden Kampf- und Bewegungskunst, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Pädagogik und vereinen

Bewegung,

Kontakt,

Konzentration,

Kommunikation

Spiel.

Sie fördern

die soziale, körperliche, psychomotorische und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Phantasieanregende

Übungen aus dem Tai Chi wie eine Katze gehen, Der weiße Adler stürzt sich vom Berg, Der Tiger zeigt mit funkelnden Augen seine Krallen, bieten vielfältige Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten. Die Vielfältigkeit der Bewegungsmöglichkeiten und der unterschiedliche Bewegungscharakter der einzelnen Tiere, fördert die Kreativität, Wahrnehmung, Vorstellung, natürliche Entspannung und ist für die psychomotorische Entwicklung von großer Bedeutung.

Tai Chi und Kung Fu Kurse beinhalten Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken für Kinder und Jugendliche, um im Alltag selbstsicherer Auftreten zu können, klare Grenzen zu setzen, angemessen zu reagieren und zu handeln.

Tai Chi

- Kung Fu:

stärken

das Selbstbewusstsein.

fördern

die Körperbewegung und die Körperhaltung.

stärken

Konzentration, Reaktion, Ausdauer.

fördern

die Ausgeglichenheit.

vermitteln

Bewegungstechniken für die Selbstverteidigung.

fördern

das angemessene Handeln u.a. in Konfliktsituationen und im Alltag, sowie den Umgang miteinander.

entwickeln

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken.

**Information und Anmeldung:**

www.lemon-net.de

Haus der Jugend Annweiler, Landauer Str. 3, 76855 Annweiler - Christian van Look Tel. 06346 93160 / 0173 8156763  
info@lemon-net.de, mailto:info@lemon-net.de, www.lemon-net.de, www.friends.lemon-net.de





die Links-Rechts-Koordinationsentwicklung und das Gleichgewicht.

#### INHALTE-KURSE:

Warming  
up Übungen & Spiele

Tai Chi

- Das Spiel der 5 Tiere

Kung

Fu - 8 Shaolin Hände

Tai Chi

- WuShu Übungen für Körperhaltung, Motorik und Selbstverteidigung

Selbstbehauptungstraining

Übungen

und Spiele für die Körperwahrnehmung, (Körperhaltung, Bewegung, Gleichgewicht, Koordination), die Konzentration, das Selbstvertrauen.

DIE VERANSTALTUNG FINDET IM GYMNASTIKSAAL DER REALSCHULTURNHALLE IN ANNWEILER STATT.

Gruppengröße: mind. 8, max. 9 Teilnehmer/innen

Beginn: 31.08.2010 Ende: 21.12.2010

Gebühr: 115.00 Euro

Termin/e: 31.08.2010 17:00 Uhr | 07.09.2010 17:00 Uhr | 14.09.2010 17:00 Uhr | 21.09.2010 17:00 Uhr | 28.09.2010 17:00 Uhr | 05.10.2010 17:00 Uhr | 26.10.2010 17:00 Uhr | 02.11.2010 17:00 Uhr | 09.11.2010 17:00 Uhr | 16.11.2010 17:00 Uhr | 23.11.2010 17:00 Uhr | 30.11.2010 17:00 Uhr | 07.12.2010 17:00 Uhr | 14.12.2010 17:00 Uhr | 21.12.2010 17:00 Uhr |

**Information und Anmeldung:**  
[www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de)

Haus der Jugend Annweiler, Landauer Str. 3, 76855 Annweiler - Christian van Look Tel. 06346 93160 / 0173 8156763  
[info@lemon-net.de](mailto:info@lemon-net.de), <mailto:info@lemon-net.de>, [www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de), [www.friends.lemon-net.de](http://www.friends.lemon-net.de)

