

Kicks – Trittkombinationen – gesprungene Tritte

aus dem
KungFu To'A

Lehrgang mit
Meisterin Li Schlüter

Berlin
23.– 24. März 2019



Li Schlüter: Kungfu To´A-Meisterin, Lehrerin für japanisches Qigong (AOKI-Bioenergie), 1. Dan Haedong Kumdo (Schwertkampfkunst). Li lebt in Bonn und unterrichtet dort. Sie hat viele Jahre die FrauenKampfkunstWoche in den Pyrenäen mitorganisiert und dort unterrichtet, was ihr die Möglichkeit gab, Erfahrungen für das stilübergreifende Unterrichten zu sammeln.

Seminarinhalt: Anwendung von Tritten auf Pratzen und in Kampfdrills, Techniktraining für Dreh- und Sprungkicks, Vorbereitung und Verbesserung der Tritte durch Dehn-, Kraft- und Balancetraining. Das Training ist sehr dynamisch unterbrochen durch ruhige Phasen.

KungFu To'A: Dieser moderne und eigenwillige Kung Fu Stil wurde in den 1960er Jahren im Iran entwickelt und basiert auf den Grundprinzipien traditioneller asiatischer Kampfkünste. Die vielseitigen Tritte und Trittkombinationen sind eine besondere Herausforderung dieses Stils. Sie werden traditionell in Formen, Partner_innen-übungen oder auf Pratzen (Trittkissen) geübt.



Wann: Sa, 23.3.19 13.30 – 18.30 Uhr
So, 24.3.19 10.30 – 14 Uhr

Ort: Sporthalle Eingang Skalitzerstr. 98, direkt an der U1 Görlitzer Bahnhof zwischen Haus-Nr. 97 und 99 (grünes Kreuz im Plan, S. 2), Berlin

Kosten: Beitrag gestaffelt nach Einkommen
(es gelten alle Bezüge zusammengerechnet),
für Kölnerinnen max. 50 Euro.

A - Nettoeinkommen unter 900 Euro - Beitrag: 30 Euro
B - Nettoeinkommen 900 - 1500 Euro - Beitrag: 50 Euro
C - Nettoeinkommen über 1500 Euro - Beitrag : 75 Euro

Infos und

Anmeldung: info@mantis-kungfu-berlin.de (mit Angabe A, B oder C) und eine Anzahlung von 20 Euro auf das Vereinskonto, Stichwort: Lehrgang Li 2019

Organisation: www.mantis-kungfu-berlin.de

Konto: ING-DiBa: IBAN: DE12 5001 0517 5413 4428 12, Gottesanbeterin - KungFu-Schule Berlin e.V., M. Rohner