

## Kon-tra

Harald Hasenöhl • Weinstraße 26 • 76835 Gleisweiler

### WuTai Concept „Der friedliche Krieger“

Das **WuTai Concept** verbindet Elemente aus der asiatischen Bewegungskunst, der Entspannung, der Kampfkunst und der Pädagogik (Methodik/Didaktik) und fördert die körperliche, psychomotorische und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

In der heutigen Zeit sind:

- Konzentration und Achtsamkeit
- Körper- und Eigenwahrnehmung (u.a. Spannungs- und Entspannungsfähigkeit, Flexibilität, Gleichgewichtssinn, Grob- und Feinmotorik, Reaktions- und Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer)
- Selbstbewusstsein – Selbstvertrauen – Selbstbehauptung
- Selbstkontrolle
- Umgang mit Gefühlen und Konflikten

so wichtig wie noch nie.



Bewegungsmangel, Streß-Symptome wie Bewegungsunruhe, Nervosität und Konzentrationsmangel bei Kindern und Jugendlichen nehmen zu.

Dies erfordert neue Bewegungs-, Kommunikations- und Selbsterfahrungskonzepte, wie das WuTai Concept, das zielgerichtet, strukturiert und spielerisch mit Spaß und Freude vermittelt werden kann.



**WuTai** ist konzipiert für Kinder und Jugendliche im Alter von 5-18 Jahren, und unterstützt sie, ihr ganzes Potenzial und ihre Kraft bewusst und gezielt zu leben.

#### WuTai integriert:

- TaiJi / KungFu Grundbewegungen
- QiGong „Das Spiel der 5 Tiere“
- WuShu - 8 Grundbewegungen
- Entspannungsübungen
- Bewegungslehre: Überkreuzbewegungen, Längungsbewegungen, Zentrierungsbewegungen
- Interaktions-, Kooperations-, Rollen-, Wahrnehmungsspiele und Übungen
- Selbstbehauptungs-, Konflikt- und Deeskalationstraining
- Spiele die stark machen
- Körpersprache



#### Kon-tra

Harald Hasenöhl • Weinstraße 26 • 76835 Gleisweiler

Telefon: 06345-9596855

Mail: [info@kon-tra.de](mailto:info@kon-tra.de)

[www.kon-tra.de](http://www.kon-tra.de)

# Kon-tra

Harald Hasenöhl • Weinstraße 26 • 76835 Gleisweiler

## WuTai Concept „Der friedliche Krieger“

### WuTai vereint:

- Bewegung
- Konzentration
- Kontakt
- Kommunikation
- Spiel
- Entspannung



### WuTai für Kinder und Jugendliche:

- unterstützt die motorische Entwicklung
- fördert eine aufrechte, entspannte Körperhaltung
- schult Konzentration, Reaktionsfähigkeit, Zentrierung
- fördert das Zusammenarbeiten aller Gehirnbereiche, wodurch ganzheitliches Lernen, Sehen, Hören, Augen – Hand Koordination, Verstehen erst möglich wird
- stärkt die Links-Rechts-Koordinationsentwicklung und Gleichgewicht
- lenkt die Kraft in einen sinnvollen Körperausdruck
- stärkt das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen
- entwickelt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken
- fördert ein angemessenes Handeln im Alltag, sowie den Umgang miteinander
- erweitert körperliche und geistige Grenzen
- fördert die Entspannung und die Ausgeglichenheit



### Kon-tra

Harald Hasenöhl • Weinstraße 26 • 76835 Gleisweiler

Telefon: 06345-9596855

Mail: [info@kon-tra.de](mailto:info@kon-tra.de)

[www.kon-tra.de](http://www.kon-tra.de)