



Xing Yi Quan • Workshop am Samstag, 08.11.2025

“Die 5 Elemente-Bewegungen und ihre Körpermechanik”

Xing Yi Quan ist eine Kampfkunst aus China, die einfache und sehr effektive Selbstverteidigungstechniken und Selbstsicherheitstechniken beinhaltet und für alle Menschen, ob jung oder alt, leicht zu erlernen ist.

Xing Yi Quan beinhaltet schützende, weiche, nachgebende und dynamisch nach vorne gerichtete Bewegungen. Das Training unterstützt uns in unserer ruhigen Kommunikation und in unserer Mitte zu bleiben, ruhig zu bleiben, ruhig zu atmen und klar, selbstbewusst, sachlich und konstruktiv bei Überegriffen zu handeln.

Der Workshop vermittelt und vertieft die 5 Grundtechniken des Xing Yi Quan. Wir werden die 5 einzelnen Grundtechniken verbinden zur 5 Elemente Faustform. Weiterhin vertiefen wir die 5 Basis-Bewegungen in Bezug auf die Körpermechanik, der richtige Stand, die Kraftverteilung, die 9 Gelenke und ihre Bewegung und ihre Stellung, u.a. die Fußstellungen, die Bewegungen im Kniegelenk, Hüftgelenk, Lendenwirbel-, Brustwirbel-, Halswirbelsäule, Schulter-, Ellenbogen- u. Handgelenk.

Inhalte:

- Die Xing Yi Quan 5 Elemente-Bewegungsabläufe wiederholen und vertiefen.
- Das Verbinden der 5 Elemente Bewegungen zur Xing Yi Quan Faust Form.
- Die 5 Bewegungen und ihre Körpermechanik, der Stand, die Kraftverteilung, die Gelenkstellungen, ihre Bewegungen, u.a. Fußstellungen.
- Die Xing Yi Quan 5 Elemente-Bewegungen “Bewegung aus dem Zentrum”.



Termin: Samstag, 08. November 2025

Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr

Kosten: 45,00 € - Erwachsene
30,00 € - Schüler & junge Erwachsene

Ort: Turnhalle in Siebeldingen • Jahnstraße 6 • 76833 Siebeldingen

Leitung: Harald Hasenöhrl



Anmeldung & Information: [Gesundheitspfad](#)

Harald Hasenöhrl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Telefon: 06345-9596855 • www.kon-tra.de • info@kon-tra.de