



Xing Yi Quan mit Meister Yu Chang Fu

“Die Tigerform ~ Selbstverteidigung”

Workshops am Samstag, 12. September

Xing Yi Quan ist eine Kampfkunst die effektive Selbstverteidigungstechniken beinhaltet und von allen Menschen, ob jung oder alt, erlernt werden kann. Xing Yi Quan beinhaltet schützende und dynamisch nach vorne gerichteten Bewegungen, sowie Techniken für das Abwehren von Übergriffen u. um sich zur Wehr zu setzen.

Die Tigerform “Hu Xing”, eine der 12 Tierformen im Xing Yi Quan, nutzt die spaltende Mechanik von Pi Quan (Metall), um Deckungen zu öffnen und dann mit Hebelkräfte nachzustößen. Die Hände bilden dabei eine “Tigerklaue” und die Technik betont die Stärkung von Rücken, Schultern und Schulterblättern für eine flexible und dennoch explosive Kraftübertragung. Dabei können die Hände gleichzeitig als Schutzschild dienen, während der Körper nach vorne drängt, um den Gegner zu überwältigen.

Die Tigerbewegungen im Xing Yi Quan dienen nicht nur dem physischen Kampf, sondern schulen die innere Entschlossenheit und die Fähigkeit, in einem Moment totale Kraft zu fokussieren. Weiterhin stärken sie den Körper und die Gesundheit.

Inhalte:

- San Ti Shi - Übung für Struktur, Verwurzelung, innere Kraft, zur Ruhe kommen.
- Die Bewegungen des Metall-Elementes und des Tigers für die Selbstverteidigung.
- Tiger-Grundlagen “Den Rücken runden und die Brust einsinken lassen”.
- Die Tigerbewegungen, zur Stärkung von Rücken, Schultergürtel und des Atems.

Meister Yu Chang Fu aus China ist Meister in Faust- und Waffenformen der Provinz Shandong und beherrscht die klassischen Stile als auch die staatlichen entwickelten Standard- und Turnierformen. Er absolviert seit seinem 9. Lebensjahr seine Ausbildungen in der chinesischen Kampfkunst bei mehreren hohen Meistern der Shandong Wushu Gesellschaft und erlangte den 5. Dan (Tiger).

Termin: Samstag, 12. September 2026

Zeit: Workshop-1: 10.00 – 12.30 Uhr
Workshop-2: 14.00 – 16.30 Uhr

Kosten: 50,00 € - Erwachsene - je Workshop (beide Workshops: 90,00 €)
35,00 € - Schüler & Studenten - je Workshop

Ort: Turnhalle in Siebeldingen • Jahnstraße 6 • 76833 Siebeldingen

Leitung: Meister Yu Chang Fu, Gabriele Kuntz (Dolmetscherin), Harald Hasenöhr

Anmeldung & Information: [Gesundheitspfad](#)

Harald Hasenöhr • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Telefon: 0160-4123760 • www.kon-tra.de • info@kon-tra.de