



Xing Yi Quan ~ Chinesische Kampfkunst

“Die 4 Tiger-Bewegungen & Anwendungen”

Workshop am Samstag, 14. November

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”, besteht aus vier einzelnen Bewegungselementen und nutzt die spaltende Technik von Pi Quan (Metall), um Deckungen zu öffnen und dann mit Hebelkräfte nachzustoßen. 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.

Wir werden die erste und zweite Tiger-Bewegung für alle wiederholen, sodass auch neue Interessierte teilnehmen können und werden dann die dritte und vierte Tiger-Bewegung neu lernen. Somit ist der Workshop für alle gedacht, die sich für die chinesische Kampfkunst Xing Yi Quan interessieren.

Inhalte:

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

Kennengelernt habe ich Meister Yu Chang Fu 2007 in China und war sofort fasziniert und begeistert, wie er die inneren Kampfkünste vermittelt. Seitdem bin ich Schüler und lerne seit 2007 die inneren Kampfkünste Xing Yi Quan (u.a. 12 Tiere, 5 Elemente Faustform, Kettenfaustform) und Tai Chi Chuan Faust- und Waffenformen sowie Anwendungen bei ihm. 2025 hat mich Meister Yu Chang Fu gebeten, dass was ich bei ihm gelernt habe zu unterrichten und weiterzugeben.

Termin: Samstag, 14. November 2026

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten: 50,00 € - Erwachsene
35,00 € - Schüler & Studenten

Ort: Turnhalle in Siebeldingen • Jahnstraße 6 • 76833 Siebeldingen

Leitung: Harald Hasenöhrli (Schüler von Meister Yu Chang Fu - China)

Anmeldung & Information: [Gesundheitspfad](#)

Harald Hasenöhrli • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

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