



Sifu  
**John Ding**

28. bis 31. Juli\_2016



## **Dao (Säbel) Form**

**inkl. Anwendungen** (4-tägiger Intensivkurs)

Für Tai Chi´ler bietet sich die großartige Möglichkeit die komplette Yang Stil Dao Form in diesem Intensivkurs zu erlernen. Das Waffentraining wird benutzt um die Zirkulation und Projektion des Chi über die Extremitäten hinaus auszudehnen. Diese Form wird erst unterrichtet, wenn die Tai Chi´ler die Langform erlernt haben. Der Schwerpunkt des Waffentrainings basiert auf den grundlegenden Prinzipien und Konzepten des Tai Chi Chuan. Es hilft die Einheit zwischen diesen Waffen und dem Körper auszudrücken und die Ausdehnung des Yi (Vorstellungskraft) zu erweitern.

Das Dao oder Säbel ist normalerweise die erste Waffe, die in den meisten chinesischen Kampfkunstschulen unterrichtet wird, weil es viel einfacher zu erlernen ist und es weniger Zeit braucht, um die grundlegenden Techniken für die effektive Anwendung zu erlernen. Die Form wird in einer deutlich höheren Geschwindigkeit ausgeführt als die Handform, aber mit dem gleichen Schwerpunkt auf Koordination von Handbewegung, Augenbewegung, Körperarbeit und Schritten sowie der Geschicklichkeit. Jede Position muss mit großer Präzession, Intension und Chi-Power ausgeführt werden. Einige der Grundtechniken des Säbel sind hacken, spalten, zerschneiden, abschneiden, nach oben schneiden, nach unten schneiden, stoßen, wickeln, blockieren, zurückziehen, (ab-)gleiten, aufschneiden und abziehen/häuten. Alle Bewegungen werden von der Hüfte geleitet wie bei der Handform.

Für mehr Informationen siehe unter [www.masterdingacademy.com](http://www.masterdingacademy.com)

**Niveau:** - Tai Chi´ler mit min. 2 bis 3 Jahre Tai Chi Chuan Ausbildung (Langform)  
- Tai Chi´ler, die Ihre Dao Form und die Anwendungen verfeinern & vertiefen möchten

**Datum:** Donnerstag, den 28.Juli bis Sonntag, den 31.Juli 2016

**Zeit:** 10:00 bis 16:00 Uhr

**Ort:** Danske Skole Nibøl, Osterweg 67, 25899 Niebüll

**Kosten:** Bitte rechtzeitig buchen, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

### **Zahlungseingang bis zum 30.Juni:**

MDA Mitglieder*	550 €	Ohne Mitgliedschaft	600 €
-----------------	-------	---------------------	-------

### **Zahlungseingang nach dem 30.Juni:**

MDA Mitglieder*	600 €	Ohne Mitgliedschaft	650 €
-----------------	-------	---------------------	-------

### **Überweisung an:**

Ute Andresen  
NOSPA Niebüll  
IBAN DE 58 217 500 000 16 40 699 24  
BIC NOLADE21NOS  
Stichwort: Säbel – Form (Wichtig!!!)

\*Die Mitgliedschaft ist nur für Personen verfügbar die regelmäßigen Unterricht bei einem MDA Lehrer erhalten.  
Die Anmeldung gilt als angenommen, sofern keine gegenteilige Nachricht eintrifft.

Bei Absage des Workshops wird die Kursgebühr erstattet.

Die angegebenen Kurszeiten beinhalten Pausen in Abstimmung mit den Kursteilnehmern.

Die Unterrichtssprache ist Englisch.

**Anmeldungen bitte per Email an:** Ute Andresen: [taichi-nf@versanet.de](mailto:taichi-nf@versanet.de)

## Unterkünfte:

**Jugendherberge** Mühlenstraße 65  
25899 Niebüll  
Tel: 04661 937890  
Fax: 04661 9348744  
[niebuell@jugendherberge.de](mailto:niebuell@jugendherberge.de)  
[www.jugendherberge.de/Jugendherbergen/Niebuell639/Portraet](http://www.jugendherberge.de/Jugendherbergen/Niebuell639/Portraet)

**Hotels:** **Niebüller Hof**  
Hauptstraße 15  
25899 Niebüll  
Tel.: 04661 - 608-001  
[info\(at\)niebueller-hof.de](mailto:info(at)niebueller-hof.de)  
[www.niebueller-hof.de](http://www.niebueller-hof.de)

**Insel-Pension**  
Gotteskoogstraße 2-4  
25899 Niebüll  
04661 2145 oder 04661 942034  
[insel-pension@t-online.de](mailto:insel-pension@t-online.de)  
[www.inselpension.de](http://www.inselpension.de)

Directly at the port to the islands (10 miles distance to the gym):

**Strandhotel Dagebüll**  
Nordseestr. 2 - 4  
25899 Dagebüll  
04667 94000  
[www.strandhotel-dagebuell.de](http://www.strandhotel-dagebuell.de)

**Camping** [www.campingplatz-dagebuell.de](http://www.campingplatz-dagebuell.de) Tel: 04667 951168  
[www.camping-leck.de](http://www.camping-leck.de) Tel: 04662 1850

**Ferienhäuser:** **Mien Huus/ Dagebüll** (10 miles distance to the gym)  
[www.urlaub-dagebuell.del](http://www.urlaub-dagebuell.del)

Tourist-Information: [www.niebuell-online.de](http://www.niebuell-online.de)  
[www.niebuell.de](http://www.niebuell.de)  
[www.nordfrieslandtourismus.de](http://www.nordfrieslandtourismus.de)

To save on cost, you can also stay overnight at my Training Center (Risumer Weg50, 25899 Niebüll) during the workshop. There is shower and toilet facility available on the premise. There will be a small fee of 10€ per night incl. breakfast.

**Anmeldungen bitte per Email an:** Ute Andresen: [taichi-nf@versanet.de](mailto:taichi-nf@versanet.de)