



Wushu Sommerleir 2015 i Bergen.

Wushu Sommerleir 2015 i Bergen arrangeres av Bergen Wushu i samarbeid med Norsk Kampsport Forbund og Konfutse-instituttet i Bergen. **Dette vil være den åttende årlige wushu sommerleir som arrangeres i Bergen.**

Beliggenhet: I sentrum av Bergen kommune, ved sport sentrum av Amalie Skram vgs (ADO Arena), Lungegårdskaien 40, Bergen, Norge.

<https://www.google.no/maps/place/Lungeg%C3%A5rdskaien+30,+5015+Bergen/@60.3866207,5.3384216,17z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0x463cfead8d22380f:0x5f5ae8db2fd69abc>

Tid: Fra lørdag 1 august til 5 august 2015 (Det vil være mulig å delta på bare helgen 1 august til 2 august, se nedenfor for mer informasjon)

Informasjon om hotel & overnatting, Ta Kontakt på BWK.leder@gmail.com

Både erfarne og uerfarne utøvere, i alle aldre, er invitert til å bli med på leiren.

Leiren tilbyr deg muligheten til å teste for kinesisk Duan Wei rangering med sertifisering fra den kinesiske Wushu Association. Vennligst la oss få vite hvilken form for wushu du ønsker å teste i.

Undervisningen vil bli gjort av noen av de beste wushu lærere i verden, direkte fra Beijing, fra Beijing Sports Universitet og Capital University of Physical Education. I alt vil 7 lærere delta:

Wu Dong, 8th Duan, Professor from Beijing Sport University,
Liu Xiaolei, 7th Duan, Assistant professor from Beijing Sport University
Zhang Changnian, 7th Duan, from Capital University of Physical Education and Sports, Beijing
Cheng Mingjie 6th Duan from Beijing Sport University
Wang Li 5th Duan from Beijing Sport University
Zhang Yuanyuan, 4th Duan from Beijing Sport University
Lu Shengnan, 4th Duan from Beijing Sport University

Hva klasser vil bli tilbudt?

Taolu: Klasser for både erfarne og uerfarne utøvere vil bli tilbudt Changquan, Wing Chun og utvalgte våpen vil bli tilbudt.

Taijiquan: Klasser for både erfarne og uerfarne utøvere i Chen og Sun stil pluss Tuishou vil bli tilbudt.

Sanshou: En klasse som dekker alle aspekter av konkurranse Sanshou vil bli tilbudt.

Qigong: Det vil være daglige klasser i qigong, Wu Qin Xi (Five animal play).

Ytterligere kurs: I tillegg til ovennevnte, vil det være mulighet til å lære grunnleggende Bajiquan, Tongbeiquan og Tanglangquan. Spesielle klasser for barn og unge vil også bli tilbudt.

Treningsopplegg: Deltakerne bør velge en av følgende klasser: Taiji, Taolu, eller Sanshou. Hver gruppe vil ha sin egen instruktør.

Gebyr for trening: For alle fem dager er kursavgift på kr 900/100 Euro, for bare helgen er kursavgift på kr 650/80 Euro.

Påmelding: Online påmelding på:

<https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dFY4eHMtdlh4RVk0c083a0ISREIPZ1E6MA>

Registrering av e-post til: BWK.leder@gmail.com

Vennligst send oss ditt navn og kontaktinformasjon, og vi vil sende deg et registreringskjema.

Leiren må betales til:

Navn på konto; Bergen Wushuklubb

Kontonummer: 3624.20.06083

Ta med kvittering på betaling den første dagen av leiren.

Påmelding og betalingsfrist: 15 juli 2015.

Hvis du har spørsmål kan du sende dem til: BWK.leder@gmail.com

Vi håper å se deg i Bergen!

Lørdag 1 August: 10:00 til 10:45 Registrering og introduksjoner
10:45 til 11:00 Oppvarming og jibengong (wushu grunnleggende)
11:00 til 12:30 Praksis i grupper
12:30 til 13:30 Lunsjpause
13:30 til 15:00 Praksis i valgfrie grupper; Xingyiquan, qinna eller qigong
15:00 til 16:00 Praksis i grupper
19:00 Middag på restaurant

Søndag 2 August: 10:10 - 10:30 Oppvarming og jibengong
10:30 til 12:00 Praksis i grupper
12:00 til 13:00 Lunsjpause
13:00 – 14:30 Praksis i valgfrie grupper
14:30 - 15:00 Foredrag (emne for å bli annonsert)
15:00 til 16:00 Praksis i grupper

Mandag 3 August og Tirsdag 4 August:
10:00 til 10:30 Oppvarming og jibengong
10:30 til 12:00 Praksis i grupper
12:00 til 13:30 Lunsjpause
13:30 til 15:00 Praksis i valgfrie grupper
15:00 til 16:00 Praksis i grupper

Onsdag 5 August: 10:00 til 10:30 Oppvarming og jibengong
10:30 til 12:00 Praksis i grupper
12:00 til 13:30 Lunsjpause
13:30 til 16:00 Duan Wei Test
16:00 til 16:15 Gruppebilde og slutten av leiren

