



# Der Speer Shi San Qiang

Die Speerform aus Shaolin  
Erlerne die ganze Holpuppenform  
2 Wochenenden, September 2025

## Komplettkurs Speerform

Die Speerform im Shaolin Kung Fu kombiniert Schnelligkeit, Präzision und fließende Bewegungen, die die Essenz dieser Kampfkunst perfekt widerspiegeln. Durch die besondere Länge und Flexibilität des Speers wird der gesamte Körper in die Technik integriert, was Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit fördert. Diese Form gilt als essenziell, um Timing und Koordination auf höchstem Niveau zu trainieren. Während 2 Wochenenden wird der ganze Ablauf dieser Form vermittelt, inkl. individueller Korrekturen:

- Daten:
- 6. & 7. September Sa + So
- 13. & 14. September Sa + So

Jeweils 9-17 Uhr, 12-13.30 Uhr Pause  
Mittagessen: Extern oder vor Ort  
(Potluck: alle nehmen etwas mit & wir teilen)

Mit Jiao Lian Shi Miao Dao

Der Kurs steht nur internen SchülerInnen ab Leistungsniveau  
Er Nian Ji offen.

Anmelden: Website oder im Tempel



Komplettkurs  
Shi San Qiang  
inkl. Speer

**720CHF**

Mind. 5 TeilnehmerInnen  
bis Ende Juli 2024