

LEHRER SEMINAR

GELDERN (DE)

19 / 20 September

2020



MA JIANGBAO

WU STIL TAIJIQUAN

thema

DIE MARTIALISCHE SEITE
DER HALTUNGEN

吳式太極拳



Haben Sie keine Angst, langsam zu wachsen;
Fürchtet euch nur vor dem Stillstand.

~ Chinesisches Sprichwort~

Heutzutage wird *Taijiquan* vor allem wegen seiner gesundheitlichen Vorteile praktiziert, aber traditionell war es in erster Linie eine Kampfkunst. Es ist jedoch keine Kunst, die den Gegner frontal angreift oder den Angreifer in Schach hält, sondern es ist eine Kunst, die sich dafür entscheidet, das entgegenkommende Sperrfeuer zu neutralisieren und dabei entspannt und ruhig zu sein.

Aber wie erreicht man das unter solch schwierigen Umständen?

Die Antwort, die das *Taijiquan* präsentiert, lautet: "Halten Sie Ihr zentrales Gleichgewicht innerhalb des Kreises!" Dies spielt auf eine dynamische Ausrichtung an, in sich selbst, aber auch in Bezug auf den Gegner. Aus kämpferischer Sicht setzt dies ein sicheres Verständnis und die Kenntnis aller Taiji-Kampftechniken voraus. Und genau das ist das Ziel und die Funktion der Form.

Die übliche Schiebehand (*tuishou*) wird als Methode eingesetzt, um die Feinheiten der Haltungen und ihre Anwendung zu erlernen, um sich auf die Möglichkeit eines echten Kampfes vorzubereiten.

In diesem Seminar wollen wir jedoch die Dinge umkehren, indem wir am Ende beginnen. Durch das Kennenlernen, Analysieren und Üben der grundlegenden Kampfanwendung (der Haltungen) wollen wir versuchen, vorher unentdeckte Qualitäten in den Haltungen zu erschließen. Alles, in der Hoffnung, unserer individuellen Formpraxis einen neuen Impuls zu geben! Dennoch hat *Shifu Ma*, abgesehen von einer sehr, sehr beiläufigen Demonstration und der ach so oft gemachten Bemerkung, wenig zu diesem Thema gegeben: "Wenn ihr Wissen wollt, wofür das ist, studiert einfach die Form, es ist alles da drin!"

Wir brauchen uns also wieder einmal gegenseitig, genau wie im letzten Jahr. Wir werden den ersten Schritt machen, und danach ist jeder Beitrag willkommen! Also geht es bei diesem Pfingstseminar wieder einmal um freundschaftlichen Austausch & gemeinsame Praxis mit dem Ziel, unser gemeinsames Verständnis von *Shifu Ma's Taijiquan* zu vertiefen und zu fördern!

Neben all dem wollen wir sein Vermächtnis lebendig halten, indem wir alles, was wir gelernt haben (alle Hand- und Waffenformen, einschließlich *Tuishou*), einstudieren. Sie können aber auch jene Facetten kennenlernen, die Sie noch nicht gelernt haben. Egal, jeder ist willkommen!

吳式太極拳



SEMINARPROGRAMM

Für diesjährige Seminar haben wir ein allgemeines Programm erstellt. Der Inhalt ist nicht unbedingt festgelegt und kann nach den Wünschen der Teilnehmer angepasst werden.

(Hinweis: Waffen müssen mitgebracht werden.)

Samstag Programm

(19 September 2020)

Zeit	Inhalt
12.30	Begrüßung
12.30 – 15.00	Gemeinsame Übung der Vorübungen und der langen Form
15.00 – 16.00	Pause
16.00 – 17.30	Martialische Anwendungen der Haltungen oder Hand- und Waffen Formen, oder <i>Tuishou</i>
17.30 – 18.00	Pause
18.00 – 19.00	Martialische Anwendungen der Haltungen oder Hand- und Waffen Formen, oder <i>Tuishou</i>

Sonntag Programm

(20 September 2020)

Zeit	Inhalt
10.00 – 11.00	Gemeinsame Übung der Vorübungen und der langen Form
11.00 – 12.00	Martialische Anwendungen der Haltungen oder Hand- und Waffen Formen, oder <i>Tuishou</i>
12.00 – 13.30	Pause
13.30 – 15.00	Martialische Anwendungen der Haltungen oder Hand- und Waffen Formen, oder <i>Tuishou</i>
15.00 – 15.30	Pause
15.30 – 17.00	Martialische Anwendungen der Haltungen oder Hand- und Waffen Formen, oder <i>Tuishou</i>
17.00	Ende

吳式太極拳



UNSER TEAM

Wir sind sehr stolz Ihnen unser Team vorzustellen:



Bart Saris
Chef Instruktor



Richard Zwaart
Instruktor



Mark Rusman
Instruktor



Helga Felgentreu
Organisatorin

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Teilnahmegebühr

Jeder ist willkommen! Die Teilnahmegebühr für dieses Seminar beträgt:

- € 17,50 pro Stunde oder
- € 75,00 pro Tag

Standort

- Sporthalle des Lise-Meitner-Gymnasiums
Friedrich-Nettesheim-Weg 6 - 8
47608 Geldern (DE)

Für eine Wegbeschreibung
klickst du hier: [Link](#)



Anmeldung/Info

E-mail:
Tel.:

Helga Felgentreu

helga.felgentreu@web.de
+49 2835 4060

Wenn Sie in einem Hotel **übernachten** möchten,
hilft Helga Ihnen gerne weiter!

Anmeldeschluss

13 September 2020

Wir freuen uns Dich zu sehen!



STAY TRUE TO THE SOURCE