

## DER BKB GEHT NEUE WEGE

Erste Trainerausbildung im Tai Chi Chuan innerhalb des Bayerischen Karatebundes.

Tai Chi und Karate - passt das zusammen? Am Ende des dreitägigen Kurses waren sich alle 22 Lehrgangsteilnehmer einig: es passt ausgezeichnet zusammen. Das Tai Chi mit seinen weichen und langsamen Bewegungen ist eine wunderbare Ergänzung zu den harten und schnellen Karate-Techniken und bietet den Vereinen ein attraktives Zusatzangebot im Hinblick auf neue Mitglieder vor allem mittleren und höheren Alters. Außerdem bietet es eine zusätzliche Möglichkeit, um in dem großen Gesundheitsbereich Fuß zu fassen.

Elmar Griesbauer, Lehrbeauftragter des BKB, organisierte erstmalig in Deutschland diese Ausbildung über einen Karateverband.

Zu diesem Intensivkurs konnte er Hilmar Fuchs, einen der deutschen Karatepioniere, als Ausbildungsleiter gewinnen. Hilmar lebt seit 1997 in seiner Wahlheimat Florida und hat dort eine Schule für Karate und Tai Chi Chuan, in der er auch Tai Chi-Instruktoren ausbildet.

Besonderer Dank gilt an dieser Stelle auch Siegfried Hübner, der in Ingolstadt eine Trainingshalle mit Übernachtungsmöglichkeiten organisiert hatte.

Schwerpunkt dieser ersten Ausbildung waren die Basisbewegungen und Techniken aus der 24-er Peking Form des Yang Stils. Diese Stilrichtung wurde von Yang Luchan (1799-1872) entwickelt und ist weltweit am meisten verbreitet. Yang Luchan war in seiner zweiten Lebenshälfte oberster Leibwächter des chinesischen Kaisers und Ausbilder der kaiserlichen Leibgarde. Obwohl Tai Chi Chuan auch eine sehr interessante und tiefgründige Kampfkunst ist, wird der Yang Stil heutzutage hauptsächlich aufgrund seiner positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele praktiziert.

So stimmte Hilmar nach einem ausführlichen Theorie-Teil die Lehrgangsteilnehmer mit verschiedenen Qi Gong-Übungen auf das Tai Chi ein. Qi Gong, wörtlich „das Arbeiten mit der Lebensenergie“, ist eng verbunden mit dem Tai Chi Chuan und umfasst allein für sich schon ein äußerst umfangreiches Wissensgebiet.

Im Tai Chi-Teil ging Hilmar schon sehr in die Tiefe der einzelnen Bewegungsabläufe. Für viele war es neu, sich mit einzelnen Bewegungen, die auf den ersten Blick recht einfach aussehen, über eine längere Zeit so intensiv zu beschäftigen, bis man diese einigermaßen umsetzen konnte. Hierin zeigte sich bereits, wie komplex diese innere Kampfkunst („inner“-cise statt exercise) ist: Entspannung, Gewichtverlagerung, Öffnen und Schließen der Hüften, Aufnehmen und Abgeben, Blick, Spiralbewegungen, gegenläufige Kreise, Energiefluss, Atmung und noch vieles mehr, was es zu beachten und umzusetzen galt.

Dies alles spiegelt sich auch in der Namensgebung der verschiedenen Bewegungen wider. Während sich die Namen der Techniken im Karate meist als relativ kurz und prägnant darstellen, werden die Bewegungen im Tai Chi im Chinesischen regelrecht metaphorisch umschrieben wie an einem Beispiel „Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus“ deutlich wird. Andererseits lassen sich aber über den Namen allein nicht automatisch Rückschlüsse über Ausführung und Anwendung ziehen. „Den Spatzenschwanz fangen“ stellt beispielsweise eine komplexe 3er Abwehr- und Angriffskombination dar, die in ihrer Ausführung fast eine halbe Minute dauert. Dennoch schaffte es Hilmar mit seiner lockeren, humorvollen Art wie auch seinem umfangreichen Wissen, alle Kursteilnehmer zu begeistern und bot eine wirklich qualifizierte Ausbildung in den Grundlagen des Yang Stil Tai Chi Chuans.

Für die neuen Tai Chi-Trainer finden im kommenden Jahr weitere Fortbildungswochenenden statt, für die jetzt bereits alle ihre weitere Teilnahme angekündigt haben.

Bericht: Jürgen Lindner

Bild: Siegfried Hübner

### Termine 2009:

Lizenzstufe 1 (C) / Anfänger: 27.02. – 01.03.2009  
Lizenzstufe 2 (B) / Fortgeschrittene: 20.02. – 22.02.2009  
(Näheres hierzu auf [www.karate-online.de](http://www.karate-online.de) und im Magazin BKB-Aktuell)



### TAI-CHI – Trainerausbildung (B / Lizenzstufe 2)

mit Hilmar Fuchs

#### Kursdaten:

Freitag, 20. Februar 2009, (Eintreffen: ca. 14.00 Uhr; Beginn: 14.30 Uhr)  
Wegen des Schulbetriebes ist ein Einfahren auf das Schulgelände vor 13.30 Uhr nicht möglich!!!  
Samstag, 21. Februar 2009, 09.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr  
Sonntag, 22. Februar 2009, 09.30 Uhr bis ca. 15.00 Uhr

Gebühr in Höhe von 300,00 € bitte bis spätestens 10. Februar 2009!  
auf das Konto des Bayerischen Karate Bundes e.V.,  
Postbank Nürnberg, BLZ 760 100 85 // Konto-Nr. 3504-857, überweisen!  
Verw.-Zweck: „Tai-Chi – B – 1 / 09 - <Name d. Teilnehmers/in>“

Ort: Christoph-Scheiner-Gymnasium (Kleine Turnhalle), 85049 Ingolstadt  
Lageplan: [http://www.mtv-in.de/abteilungen/karate/lehrgaenge/lehrgaenge\\_ohne.html](http://www.mtv-in.de/abteilungen/karate/lehrgaenge/lehrgaenge_ohne.html)

Anfahrt: A 9 - Autobahnausfahrt 61 „Ingolstadt Nord“ | Richtung Stadtmitte entlang Goethestrasse, dann links abbiegen in die Schillerstrasse, vor der Donaubrücke rechts abbiegen in die Schlosslande, der Donau entlang, dann rechts in die Jahnstrasse abbiegen; anschl. erste Str. rechts, und nochmals rechts abbiegen in die Preysingstrasse; rechts in den Schulhof zum Parken einfahren. die kleine Halle liegt südlich des Schulhofes.

Ausrichter: MTV 1881 Ingolstadt | Siegfried Hübner, Tel.: 0841-8938291 oder 0175-2488944  
Fax: 0841-95199627, E-Mail: [karate@mtv-in.de](mailto:karate@mtv-in.de)

### TAI-CHI – Trainerausbildung (C / Lizenzstufe 1)

mit Hilmar Fuchs

#### Kursdaten:

Freitag, 27. Februar 2009, (Eintreffen: 12.00 Uhr; Beginn: 13.00 Uhr)  
Samstag, 28. Februar 2009, 09.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr  
Sonntag, 01. März 2009, 09.30 Uhr bis ca. 14.00 Uhr

Gebühr in Höhe von 300,00 € bitte bis spätestens 17. Februar 2009!  
auf das Konto des Bayerischen Karate Bundes e.V.,  
Postbank Nürnberg, BLZ 760 100 85 // Konto-Nr. 3504-857, überweisen!  
Verw.-Zweck: „Tai-Chi – C – 1 / 09 - <Name d. Teilnehmers/in>“

Anmeldung: Elmar Griesbauer, BKB-Lehrbeauftragter  
Ausschl. über Anmeldeformular des BKB  
Tel.: 09937-903383; Fax: 09937-9599188, Email: [karate-lehrwesen@gmx.de](mailto:karate-lehrwesen@gmx.de)

Mitzubringen sind: Außer den persönlichen Sachen weiterhin DKV-Pass, Schreibzeug, bequeme Sportbekleidung und Tai-Chi Schuhe, weiche Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

Sonstiges: Übernachtung in der Halle möglich! Sonstige Übernachtungen bitte selbst besorgen oder im Internet unter <http://www.ingolstadt-tourismus.de/> raussuchen.