



Tai Chi Lizenzausbildung beim MTV

Im Oktober konnte die erste Staffel der Trainerausbildung für Tai Chi, die erstmalig im Bayerischen Karatebund veranstaltet wurde, mit der Lizenzstufe A abschliessen. Ausrichter war jedesmal die Abteilung Karate & Kobudo des MTV Ingolstadt.

Die Ausbildung wurde von Hilmar Fuchs durchgeführt, der bis 1997 in Bayern als Shotokan-Stilrichtungsreferent und A-Prüfer tätig war und vielen älteren Karateka noch als gefragter Trainer für Karate und Kobudo-Lehrgänge in guter Erinnerung ist. Er begann schon 1965 mit dem Karate und erkannte bereits früh die Vorzüge des Tai Chi und betrieb diese „sanfte Kampfkunst“ seitdem immer parallel zum Karate.

Seit über 12 Jahren ist er nun in seiner Wahlheimat Florida/USA in Sachen Budo und Gesundheit unterwegs – allein in Tai Chi führt er 14 Trainingseinheiten pro Woche durch. Darüber hinaus ist er noch praktizierender Heilpraktiker und „Naturopath“, so dass sein Tai Chi mit diesem Hintergrundwissen eine besonders hohes Niveau erhält.

Die ganze Lizenzausbildung umfasste 3 Lehrgänge, die jeweils von Freitag bis Sonntag über 18 Stunden liefen und intensive Theorie und Praxis beinhaltete.

Die erste Stufe C, begann im September 2008 mit einer Gruppe von 21 Karateka, die eine Einführung in die Grundlagen des Tai Chi erhielten. Es wurde eine Vielzahl von vorbereitenden Qigong-Übungen, quasi als Aufwärmen für das eigentliche Tai Chi, geübt. Ebenso wurden die einzelnen Figuren der 24er Peking Form im Yang-Stil von der Pike auf gelernt. Bereits hier wurden allen Teilnehmern klar, dass Qigong und Tai Chi keine getrennten Disziplinen sind, sondern zusammen eine Einheit bilden so wie sich Mörtel und Steine zu einer festen Mauer ergänzen.

In der zweiten Stufe B, die im Februar 2009 stattfand, wurden die einzelnen Figuren zu Kombinationen mit fließenden Übergängen zusammengefasst und weitere Details der komplexen Bewegungsabläufe behandelt. Begleitet wurden die Übungen durch praktische Anwendungen einzelner Techniken mit einem Partner. Die meisten Figuren haben neben dem energetischen Aspekt oft eine „kämpferische“ Ursprungskomponente – wurde Tai Chi in der Vergangenheit bekanntlich ja auch als konkrete Kampfkunst praktiziert.



Die Absolventen der Tai Chi Lizenz A



Hilmar Fuchs demonstriert die Figur: „Die Pferdemahe teilen“

Der Abschluss wurde im Oktober 2009 mit der Stufe A gebildet. Hier stand nun die komplette Form im Mittelpunkt der Ausbildung, die in vielfachen Wiederholungen intensiv „eingeschleift“ wurde. Neben erweiterten Qigong-Übungen wurde jetzt besonders auf den medizinischen Aspekt im Tai Chi eingegangen. Hier steckt nach Meinung von Hilmar Fuchs der eigentlich wertvolle Schatz dieser inneren

Kampfkunst. Über die langsamen Bewegungen verbunden mit einer intensiven Bauchatmung wird ein entspannter Körperzustand während der ausgeführten Technik erreicht, so dass bestehende Blockaden aufgelöst werden und sich das Qi (Lebensenergie) frei entfalten kann.

„Die Form allein ist nichts – erst das bewusste Herbeiführen und Fühlen dieses Zustands bringt den gesundheitlichen Effekt“ diktiert Hilmar Fuchs den Teilnehmern ins Lehrheft.

Für die A-Lizenz musste jeder Teilnehmer schon vorab eine schriftliche Ausarbeitung zu den Einflüssen des Ti Chi auf das körperliche, geistige und soziale Verhalten erstellen. Im praktischen Prüfungsteil erhielt jeder die Aufgabe, als Lehrprobe eine zugewiesene Figur aus der Peking-Form den anderen Prüflingen zu vermitteln.

Den Abschluss bildete die Demonstration der ganzen Form sowie ein Einzelgespräch unter 4 Augen mit Ausbilder Hilmar Fuchs.

Nach der Überreichung der Lizenz-Urkunden entliess Hilmar Fuchs die Gruppe mit seinem Motto : „Mit Tai Chi wird man beweglich wie ein Kind, Stark wie ein Holzfäller und ruhig wie ein weiser Mann“.

Seit Ende November wird von Siegfried Hübner, der auch diese Ausbildung bis zur A-Lizenz absolviert hat, innerhalb der Abteilung Karate & Kobudo eine feste Einheit mit Qigong und Tai Chi angeboten. Das Training findet immer dienstags von 19:15 bis 20:15 in der Turnhalle der Grundschule Oberhaunstadt, vor dem anschliessenden Karatetraining statt.



Ende Oktober hielt Siegfried Hübner wieder einen Kobudo Wochenend-Lehrgang ab.

Die insgesamt 17 Teilnehmer kamen aus Bayern, Baden-Württemberg, Sachsen sowie aus dem fernen Brüssel. Die Gäste aus der belgischen Hauptstadt waren bereits am Freitag abend angereist, mussten sie doch immerhin eine Anreise von sieben Stunden bewältigen! Mit den vier Belgiern reiste auch Christian Blaschke vom MTV Ingolstadt an, der zur Zeit beruflich bei Audi in Brüssel tätig ist und im dortigen Dojo als „bayerischer Botschafter“ mit trainiert.

In den zwei Tagen wurde ausgiebig mit den Waffen Bo, Sai, Hanbo und Tonfa trainiert und neben den bereits bekannten Übungen auch neue Formen gelernt, so dass für jede Graduierungsstufe etwas interessantes dabei war.

Siegfried Hübner

Kobudo-Lehrgang



Die Teilnehmer des Kobudo-Lehrganges

Daniel Bartolic besteht Prüfung zum 1. Dan

Endlich war es für unseren langjährigen Karateka Daniel Bartolic so weit.

Unter den Augen der Prüfer Fritz Oblinger (6. Dan) und Lothar J. Ratschke (6. Dan) legte er bei einem Lehrgang in Mühldorf am Inn die Prüfung zum 1. Dan ab. Wer die beiden Prüfer kennt weiß, dass die 37 (!) Prüflinge mit Sicherheit ganz schön gefordert waren. So kam es auch, dass nicht alle die angestrebten Gürtelstufen erreichten. Nicht aber Daniel, der mittlerweile bei uns seit 11 Jahren Karate als Kampfkunst betreibt! Seine intensive Vorbereitung machte sich bezahlt und so können wir in unserer Abteilung einen weiteren Träger des 1. Dan vorweisen.

Herzlichen Glückwunsch von uns allen und denk daran: „Die ersten Schritte auf dem „Weg“ sind getan, bleib nicht stehen, setz` weitere dran!“