



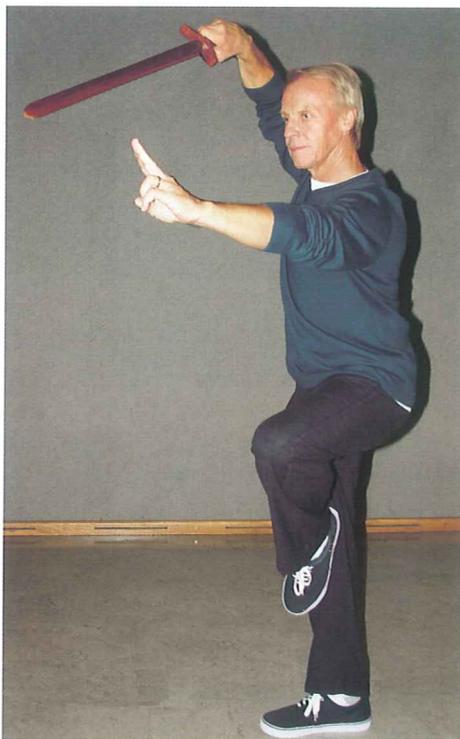
Tai Chi Schwert Lehrgang

In der Tai Chi Lizenzausbildung im BKB wurde mittlerweile schon die zweite Gruppe von Hilmar Fuchs bis zur A-Lizenzstufe ausgebildet. Ganz nach dem Motto „Ausbildung ist erst der Anfang – nur mit Weiterbildung gelangt man zur Reife“ wurde nun Mitte Oktober eine 3-tägige Weiterbildung für ausgebildete A-Lizenz-Inhaber durchgeführt.

Dazu kamen 12 Teilnehmer nach Ingolstadt, um von Ausbildungsleiter Hilmar Fuchs in die hohe Kunst des Tai Chi Schwertes eingeführt zu werden. Ausrichter war wieder die Abteilung Karate & Kobudo des MTV Ingolstadt unter der Leitung von Siegfried Hübner, der ebenfalls an dem Seminar teilnahm.

Zu Beginn wurden die Grundprinzipien der Schwertführung – die im Tai Chi eigentlich „nur“ eine Verlängerung der Arme darstellt – und die Basistechniken geschult. So wurden Schritt für Schritt die Einzelbewegungen zu größeren Sequenzen zusammengefasst bis schließlich eine ganze Form (Kata) daraus wurde, die Hilmar die „orthodoxe Schwertform“ nannte.

Für die Ausführung dieser etwas komplexeren Form ist schon eine gehörige Portion



Hilmar Fuchs mit dem Tai-Chi Schwert

Konzentration erforderlich, die von den Teilnehmern alles abverlangte. Aber wer Hilmar Fuchs kennt, der weiß, dass er immer noch ein bisschen was „draufsetzen“ kann. Kaum hatten die Übenden den Ablauf halbwegs im

Griff, wechselte er die die Richtung der Ausgangsposition um wieder erneut die ungeteilte Aufmerksamkeit zu fordern.

Begleitend zu den technischen Übungen gab es auch eine Reihe von theoretischen Unterweisungen die dieses interessante Thema abrundeten.

Neben dem Erlernen der Schwertform wurden von Hilmar auch wieder neue Qigong-Übungen vorgestellt, die immer als Vorbereitung vor der eigentlichen Form oder zwischendurch als lockernde Entspannungsübungen dienten. Diesmal wurde mit den „sechs heilenden Tönen“ ein neues Thema des gesundheitsfördernden Qigongs aufgemacht. Bei diesen Übungen wird jeweils mit einer bestimmten Bewegungs-Sequenz und einem dazugehörigen Ton, ein spezielles Körperorgan angesprochen. So werden nacheinander Leber, Herz, Milz, Lunge und die Nieren gestärkt. Mit einer abschliessenden Übung die den in der traditionellen chinesischen Medizin sogenannten „Dreifach-Erwärmer“ stimuliert wird dann der ganze Zyklus beendet.

Die Teilnehmer waren sich alle einig, dass sie einen wirklichen „Top-Lehrgang“ erleben durften und es war jedem bewusst, dass die eigentliche Arbeit erst mit dem Wiederholen und Festigen des Gelernten zu Hause beginnt.

Kobudo Lehrgang im Römerkastell

Im August wurde nach fünf Jahren Pause wieder mal ein Kobudo-Lehrgang im Römerkastell Vetoniana in Pfünz veranstaltet.

So wagten sich erneut neun Teilnehmer aus Bayern, Baden Württemberg und Sachsen ins schöne Altmühltal um bei strahlendem Sonnenschein im Gelände des Römerkastells zu trainieren. Die Kastellbauten wie die Wehrmauer und der Wachturm boten natürlich eine ideale martiale Kulisse zur ausgeübten Waffenkunst. Nach einem ausgiebigen Training wurde der schöne Tag mit einer zünftigen Vesper im Schatten der Bäume beendet.

Siegfried Hübner

Die Teilnehmer der Kobudo-Lehrganges in Pfünz

