



Tai Chi Lizenzausbildung in Ingolstadt

Im Oktober konnte die erste Staffel der Trainerausbildung für Tai Chi mit der Lizenzstufe A erfolgreich abgeschlossen werden.

Wie bereits in der Dezemberausgabe 2008 von BKB aktuell berichtet, wurde unter der organisatorischen Leitung des Lehrbeauftragten Elmar Griesbauer erstmalig im Bayerischen Karate-Bund eine Lizenzausbildung für Tai Chi angeboten.

Die Schulungsmaßnahme 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. Inspiriert durch Hirokazu Kanazawa erkannte er bereits 1970 die Vorzüge des Tai Chi und betrieb seitdem diese „sanfte Kampfkunst“ immer parallel zum Karate.

Seit über 12 Jahren ist er nun in seiner Wahlheimat Florida in Sachen Budo und Gesundheit unterwegs, allein in Tai Chi führt er 14 feste Trainingseinheiten pro Woche durch. Darüber hinaus ist er noch praktizierender Heilpraktiker und „Naturopath“, und lässt sein Fachwissen und seine Erfahrungen in die tägliche Tai Chi Praxis mit einfließen.

Die ganze Lizenzausbildung umfasste 3 Lehrgangsteile die jeweils von Freitag bis Sonntag über 18 Stunden liefen und eine intensive Schulung von Theorie und Praxis beinhalteten.

Ausrichter war jedes Mal die Abteilung Karate & Kobudo des MTV Ingolstadt unter der Leitung von Siegfried Hübner. Zwischen den festen Terminen war für jeden fleißiges Üben zuhause angesagt, um sich entsprechend auf die nächste Stufe vorzubereiten.

Die erste Stufe C, begann im September 2008 mit einer Gruppe von 21 Karateka. Hier wurde mit einer Einführung in die Grundlagen des Tai Chi begonnen, und die einzelnen Figuren der 24er Peking Form im Yang-Stil von der Pike auf gelernt. Weiterhin wurde eine Vielzahl von vorbereitenden Qigong-Übungen vermittelt, die quasi als Aufwärmübungen für das eigentliche Tai Chi hilfreich sind.

Bereits hier wurde allen Teilnehmern klar, dass Qigong und Tai Chi keine getrennten Disziplinen sind, sondern zusammen eine Einheit bilden, so wie sich Steine und Mörtel 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 ja in der Vergangenheit bekanntlich auch als konkrete Kampfkunst praktiziert.

Der Abschluss wurde im Oktober 2009 mit der Stufe A gebildet, zu der sich jetzt 17 Teilnehmer anmeldeten.

Hier stand nun die komplette Peking-Form im Mittelpunkt der Ausbildung, die in vielfachen Wiederholungen intensiv „eingeschleift“ wurde. Neben erweiterten Qigong-Übungen wurde jetzt besonders auf den medizinischen Aspekt des Tai Chi eingegangen. Hier steckt ja der eigentlich wertvolle Schatz dieser inneren Kampfkunst. Über die langsamen und weichen Bewegungen verbunden mit

einer intensiven Bauchatmung und einer geistigen Konzentration wird ein entspannter Körperzustand während der ausgeführten Technik erreicht, so dass bestehende Blockaden aufgelöst werden und sich der Qi-Fluss (Lebensenergie) frei entfalten kann.

„Die Form allein ist nichts - erst das bewusste Herbeiführen und Fühlen dieses Zustands bringt den gesundheitlichen Effekt“ ruft Hilmar Fuchs den Teilnehmern immer wieder ins Bewusstsein.

Für die Abschlussprüfung musste jeder Teilnehmer schon vorab eine schriftliche Ausarbeitung zu den „Einflüssen des Tai Chi auf das körperliche, geistige und soziale Verhalten“ erstellen. Im praktischen Prüfungsteil erhielt jeder eine Lehrprobe mit der Aufgabe den anderen Teilnehmern eine zugewiesene Figur aus der Peking-Form zu vermitteln.

Das Finale fand dann jeweils unter 4 Augen mit Hilmar Fuchs alleine statt. Jeder musste die komplette Form vorführen, der ein persönliches Einzelgespräch folgte.

Endlich war es soweit: am Sonntag Nachmittag erhielten alle Teilnehmer von Hilmar Fuchs ihre Urkunde zur A-Lizenz überreicht, der die Gruppe mit seinem Motto verabschiedete: „Mit Tai Chi wird man beweglich wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und ruhig wie ein weiser Mann“.

Im nächsten Jahr sind weiterführende Lehrgänge für diese Lizenz-Gruppe geplant.

*Bericht:
Siegfried Hübner
MTV Ingolstadt, Karate & Kobudo*