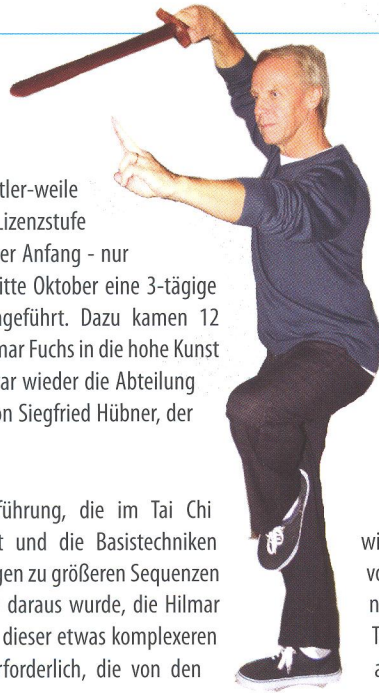


Tai Chi Schwert Lehrgang

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 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 Richtung der Ausgangsposition um wieder erneut die ungeteilte Aufmerksamkeit 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.

*Bericht:
Siegfried Hübner, MTV 1881 Ingolstadt*

