

TAI CHI Lehrgang mit Hilmar Fuchs

Ingolstadt. TAI CHI - ein Weg zu einem neuen Körpergefühl, eine Entspannungsgymnastik zum Abbau von Stress, eine Verbindung zum Karate? Vom 28.02. bis 02.03.2014 fand in Oberhaunstadt (bei Ingolstadt) ein Tai-Chi Lehrgang zum Erwerb der Trainer-Lizenzstufe „C“ in TAI CHI statt. Der Lehrgang wurde organisiert vom MTV Ingolstadt, Abteilung Karate und Kobudo, Siegfried Hübner, Seminarleiter war Hilmar Fuchs. Die 17 Teilnehmer kamen aus Bayern und Baden-Württemberg.

Aus Gesprächen mit anderen deren Teilnehmer musste ich feststellen, alle haben Kenntnisse und Erfahrungen mit TAI CHI. Nur ich war ein „Neuling“. Mein erste Frage an Hilmar Fuchs war: „Vorkenntnisse braucht man nicht, oder?“. Meine Frage wurde mit „Nein“ beantwortet. Dies beruhigte mich ein bisschen. Auf was hatte ich mich da eingelassen?

Der TAI CHI Lehrgang besteht aus 3 Säulen:

C-Lizenz: Körper/pflanzen/äußere Schicht

B-Lizenz: Technik/Wachstum/mittlere Schicht

A-Lizenz: geistiges Verhalten/ausreifen/innere Schicht

Zu Beginn des Lehrgangs fragte Hilmar die Teilnehmer: „Was ist TAI CHI?“

Es war schwierig, eine Antwort zu geben! Ist TAI CHI eine chinesische Kampfkunst, ist es ein System der Bewegungslehre oder der Gymnastik, eine Meditationsform? Wikipedia schreibt: „TAI CHI ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen

Menschen weltweit praktiziert wird und damit zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten zählt. In der Volksrepublik China werden einzelne Bewegungsabläufe (sogenannte Formen) aus dem TAI CHI als Volkssport praktiziert.

Ursprünglich ist TAI CHI eine sogenannte innere Kampfkunst für den bewaffneten oder unbewaffneten Nahkampf. Vor allem in jüngerer Zeit wird es häufig als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann. Der eigentliche Kampfkunstaspekt tritt vor diesem Hintergrund immer häufiger zurück und verschwindet bisweilen ganz. In China existieren fünf traditionelle TAI CHI-Stile. Sie heißen Chen, Yang, Wut, W'u und Sun. Von diesen ist der Yang-Stil am weitesten verbreitet und wird auch von Hilmar praktiziert.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung am Freitagabend, haben wir mit der Form der 24 Bewegungen begonnen. Bis Sonntagnachmittag haben wir 2/3 der Form der 24 Bewegungen geschafft.

Mit viel Geduld, stetigen Wiederholungen und guten Erklärungen brachte mir Hilmar die Form der 24 Bewegungen bei. Die anderen Teilnehmer konnten die Bewegungen vertiefen und verbessern. Hilmar sprach ein großes Lob über die Gruppe aus, dass alle Teilnehmer sehr gut mitgearbeitet haben. Für mich als absoluten Neuling auf diesem Gebiet war es harte Arbeit, aber es hat sehr viel

Spaß gemacht, immer wieder eine neue Bewegung dazu zu lernen. Am Sonntagnachmittag konnte jeder Teilnehmer von Hilmar Fuchs das Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme an der Ausbildung im Fach TAI CHI (im Bayerischen Karate-Bund, BLSV) aufgrund der gezeigten Leistungen in Theorie und Praxis die Trainer-Lizenzstufe „C“ in TAI CHI in Empfang nehmen.

Was ist den nun eigentlich TAI CHI? Nach der ersten Säule will ich es so beschreiben: Die sanften Bewegungen des TAI CHI sind eine Wohltat für den Körper, Atmung und Dehnungstechniken werden mit den Bewegungen kombiniert, die Konzentration wird gefördert. Ob ich nach der 3. Säule auch noch so denke?

Für alle Teilnehmer heißt es jetzt auf jeden Fall: Üben, üben, üben. Im Namen aller Teilnehmer bedanke ich mich herzlich bei Hilmar für den tollen Lehrgang und bei Siegfried für die tolle Organisation.

Bericht:

Dojo Bushin Kan Bad Abbach: Kornelia Aunkofer



HIER könnte IHRE Werbung stehen!

Mit einer Anzeige im BKB Magazin für Ihren Verein, Firma oder Dienstleistung erreichen Sie unsere bayerischen Vereine mit Freizeitsportler, Leistungssportler, zudem Selbstständige, Firmeninhaber oder ganz normale Familien.

Werbung ab 79,00 Euro

Auflage BKB Magazin: 3.000 Stk.

Bei Interesse wendet Euch an die BKB Geschäftsstelle
 Leiter: Karl Michael Schölz
 Email: info@karate-bayern.de | Tel.: +49 (0)89 15702-331

