



## TAI CHI – eine mysteriöse Welt?

**Das Wochenende 27. Februar bis 1. März 2015 stand wieder ganz im Zeichen von TAI CHI. Jedoch war es nicht irgendein Wochenende, es war das Prüfungswochenende zum Erwerb der Trainer-Lizenzstufe „A“ in Tai Chi.**

An diesem Wochenende sollte das vollendet werden, was am 28.02. – 02.03.2014 begonnen wurde. Leider konnten einige Teilnehmer wegen Krankheit bzw. Arbeit am Wochenende nicht an der Prüfung teilnehmen.

Organisiert wurde der Lehrgang wieder vom MTV Ingolstadt, Abteilung Karate und Kobudo, Siegfried Hübner und Seminarleiter Hilmar Fuchs. Herzlichen Dank an die beiden im Namen aller Teilnehmer.

Stille ist die Quelle der Bewegung, in die Stille kehrt alle Bewegung zurück. So wie Yin und Yang sich bedingen und ergänzen, so kann das eine ohne das andere nicht sein.

Im Tai Chi ist es wichtig, die Bewegungen zu beobachten, sie zu analysieren um dann selber experimentieren zu können. Es ist eine Art Selbstfindung. Welches Gefühl habe ich dabei – wie habe ich das gesehen?

Die Form der 24 Bewegungen wurde in ihre einzelnen Bewegungen zerlegt. Hilmar zeigte uns nochmals, auf was wir bei den Bewegungen achten sollen. Fußstellung – Handhaltung – Körperhaltung. Wurden die Bewegungen nicht exakt von einigen von uns ausgeführt, gab es keine offene Kritik an den Einzelnen, sondern per Blickkontakt gab Hilmar dem betroffenen Schüler zu verstehen, wer gemeint war. Das habe ich super empfunden und dem Hilmar hoch angerechnet.



Die frischgebackenen Lizenzinhaber der Tai Chi Trainerausbildung mit Ausbildungsleiter Hilmar Fuchs.

Im Laufe des Samstag hat Hilmar uns mit den acht hilfreichen Übungen vertraut gemacht. Er erklärte uns, dass durch unzählige Versuche und deren genaue Beobachtungen kamen Taoisten zu der Erkenntnis, dass bestimmte Richtungen, Organe und Übungen, in Übereinstimmung gebracht, Organe oder Strukturen „wiederaufladen“ können.

Es wurden die fünf Wandlungsphasen wiederholt und mit den 5 heilsamen Tönen verbunden: Frühjahr – Leber – Holz – Ton: hsü, Sommer – Herz – Feuer – Ton: hee, Spätsommer – Milz – Erde – Ton: huu, Herbst – Lunge – Metall – Ton: si, Winter – Niere – Wasser – Ton: tschue.

Das ganze Wochenende wurden wir von Hilmar beobachtet, wie wir die Bewegungen – die Form der 24 Bewegungen – ausführen. Es stand immer ein anderer Schüler ganz vorne vor der Gruppe und führte gemeinsam

mit den anderen Schülern die Form der 24 Bewegungen vor. Im Vorfeld zum Prüfungswochenende musste jeder Teilnehmer vorab an Hilmar eine sogenannte „Hausarbeit“ schicken. Wir sollten mit unseren eigenen Worten beschreiben, was ich empfinde und fühle, wenn ich Tai Chi mache bzw. ob ich Veränderungen feststellen kann, eventuell auf meinen Körper, Geist und soziales Umfeld.

Am Sonntagnachmittag war es dann soweit. Alle Teilnehmer wurden von Hilmar mit der Trainer-Lizenzstufe „A“ in TAI CHI belohnt. Es war vollendet, was im Februar 2014 begonnen wurde. Ein Stillstand wäre jedoch jetzt fatal. Das Leben ist ein ständiges Lernen, einem Wandel unterworfen. Wer aufhört gut zu sein, der ist schon stehen geblieben. Die Entfernung ist unwichtig. Nur der erste Schritt ist schwierig (Marquise du Deffand).  
Kornelia Aunkofer - Dojo Bushin Kan Bad Abbach

## Schnupper-Karate in der Ferienbetreuung

**Karate zum Schnuppern wurde im Tanzstudio „Nis Company“ im Rahmen einer Ferienbetreuung angeboten.**

Auf Einladung der Studio-Leiterin Nicole Grosz führten Kindertrainer Claus Krause und Abteilungsleiter Siegfried Hübner während der Pfingstferien an zwei Tagen etwa 20 Kinder in

die Grundzüge des Karate ein. Das „Probetraining“ enthielt das Üben einfacher Grundtechniken und Partnerformen und wurde mit einer Reihe von Bewegungsspielen aufgelockert.

Den Kindern wurde aber neben den eigentlichen Karate-Techniken auch die geistigen Werte einer asiatischen Kampfkunst vermittelt: Disziplin, Aufmerksamkeit und nicht zuletzt Respekt vor dem Gegenüber.

Die Kinder hatten jedenfalls einen Heiden Spaß an der Geschichte und die Studio-Leiterin war am Ende etwas erstaunt, wie konzentriert die meisten Kinder bei der Sache waren - war doch die „Rasselbande“ bei den anderen Ferienaktivitäten oft kaum zu bändigen.

Siegfried Hübner



1

2015

Seite 21

**In Straßburg / Frankreich wurden wieder die alljährlichen Schwarzgurt-Prüfungen des internationalen Karateverbandes CRB unter der Leitung von Soke Roland Habersetzer (9. Dan) durchgeführt.**

Dort legten Claus Krause und Richard Grad von der Abteilung Karate & Kobudo des MTV 1881Ingolstadt, eine Dan-Prüfung in der asiatischen Waffenkunst KOBUDO ab.

Das international besetzte Prüfungskomitee bestand aus Großmeister Habersetzer persönlich sowie vier weiteren Prüfern aus Frankreich, Belgien und Deutschland, darunter MTV-Trainer Siegfried Hübner (5. Dan Kobudo).

Alle Kandidaten mussten dabei ein umfangreiches Prüfungsprogramm mit Theorie, Grundtechniken und Kombinationen, verschiedene Partnerformen sowie Kata (festgelegte Form) absolvieren.

Claus Krause, wurde - zusammen mit einem weiteren Kandidaten aus Belgien - in der Waffe Bo (langer Stock) geprüft. Er meisterte seine Aufgabe mit Bravour und überzeugte das Prüfungsgremium durch seine besonders präzisen und kraftvollen Techniken.

Claus erhielt damit die Graduierung 1. Dan Shoshi Ho Tengu Ryu Kobudo verliehen.

Richard Grad trat zusammen mit Peter Dünzelmann, einem langjährigen Trainingskollegen aus München, zur Prüfung zum 4. Dan an. Beide Prüflinge mussten ein sehr umfangreiches Prüfungsprogramm mit sechs verschiedenen Waffen (Bo, Sai, Tonfa, Kama, Hanbo und Tambo) absolvieren und zeigten dabei eine herausragende Leistung. Ihre Präsentation reichte vom klassischen Okinawa Kobudo mit den historischen Waffen bis hin zur zeitgemäßen Selbst-

## Neue Kobudo-Schwarzgurte

verteidigung mit kurzen und langen Schlagstöcken. Bei der Konfrontation mit einer Notwehrsituation wurde neben der reinen technischen Ausführung insbesondere der verantwortungsvolle Umgang mit einer Selbstverteidigungswaffe unter Berücksichtigung des aktuellen Notwehr-Gesetzes bewertet.

Am Ende der Prüfung bekamen beide Prüflinge die Ernennungsurkunde zum 4. Dan Renshi Tengu Ryu Kobudo von Soke Roland Habersetzer mit ausdrücklichem Lob überreicht.



Die Prüfer und die Kandidaten (von links nach rechts): Siegfried Hübner, Richard Grad, Soke Roland Habersetzer, Peter Dünzelmann und Claus Krause



Die Lehrgangsteilnehmer beim Üben der Tai-Chi-Form

## Offener Tai Chi Lehrgang

Im Juni führte Siegfried Hübner einen Tai Chi Lehrgang durch, der im Bayerischen Karatebund offen ausgeschrieben wurde. Es waren insgesamt 19 Teilnehmer erschienen, die teils von über 300 km angereist waren. Auf dem Programm standen gesundheitliche Atem- und Entspannungsübungen aus dem Qigong sowie Teile der 24er Peking-Form aus dem Tai Chi.

Ergänzend zu den Übungsformen wurden von Siegfried in der Theorie das Modell der 5 Wandlungsphasen und grundlegende Meridianpunkte vorgestellt.

## WEITERE GÜRTELPRÜFUNGEN

**Ende April legten einige Karateka ihre Prüfung zum nächsthöheren Gürtelgrad erfolgreich ab.**

Bei den Kindern erreichte Jessica Blum 9. den Kyu-Weißgurt und Lili-Elicia Plankl den 8. Kyu-Gelbgurt.

Bei den Erwachsenen erhielt Kostja Reim den 6. Kyu-Grüngurt verliehen.