

Seminare 2012

Ausbilder Ralf Anlauf

Die Grundidee der Seminare ist einerseits neue Formen in einem Paket zu erlernen, andererseits sehr genau zu vertiefen und viel zu wiederholen. Im Rahmen der Seminare besteht die Möglichkeit im Zyklus von drei Jahren alle sechs Hand- und Waffenformen des Systems zu erlernen.

Sa. 21. / So. 22. Januar:	Basisseminar Grundlagen des Chen-Systems in Theorie und Praxis Stehende Säule, Seidenübungen, 19er Form
Sa. 18. / So. 19. Februar:	75er Form 1. und 2. Teil Neulernen und vertiefen, detaillierte Klärung und Korrektur der äußern Bewegungsabläufe (Gewichtung, Hüftdrehung, Arm-, und Handhaltungen), sowie der inneren Bewegungen (innerer Wechsel, äußerer Wechsel, Energieverläufe), Standkorrekturen.
Fr. 02. - So. 04. März:	Meditationsklausur Meditation und Taijiquan
Sa. 10. / So. 11. März:	38er Form Kurzform in Vorbereitung auf den neuen Rahmen (XinJia).
Sa. 14. / So. 15. April:	75er Form 3. und 4. Teil Beschreibung siehe oben.
Sa. 05. / So. 06. Mai:	Schwert/Säbel Erläuterung der (Grund-)Techniken, Übertragung der Taiji-Bewegungsprinzipien auf die Waffe
Sa. 23. / So. 24. Juni:	Pushhands Routinen Erläuterung der grundlegenden Anwendungsprinzipien im Taijiquan anhand der 5 Partnerrountinen
Sa. 04. - Fr. 10. August:	Dübbekold Eine Woche Taiji-Camp in der Lüneburger Heide.
Sa. 22. / So. 23. September:	Ballform Verdeutlichung von Kreis- und Spiralbewegungen, Kräftigung des Rückens, der Schultern und Arme
Sa. 20. / So. 21. Oktober:	XinJia Paochui Schulung von Schnellkraft und Ausdauer, Entwicklung von Fajin
Sa. 17. / So. 18. November:	Anwendungen Erläuterung der Anwendungen aller Bilder der 75er Form
Sa. 09. / So. 10. Dezember:	offenes Seminar Fragenklärung zu allen Formen möglich - Inhalt nach Absprache

Alle WE-Seminare finden wie folgt statt:

WO? Turnhalle, Seilerstr. 42

WANN? samstags 14.00 - 19.00 Uhr und sonntags 11.00 - 16.00 Uhr