

**„Taiji Lihuaqiang Jiabaiyuangun“
– „Der Speer der Birnenblüte in
Verbindung mit dem Stock des
weißen Affen“**

ist die Stock- und Speerform des Chen-Stil Taijiquan. Sie gilt als sehr alte Form, die schon auf den Urvater des Chen-Taijiquan, Chen Wangting, zurückgeführt wird. In 71 Bewegungsbildern vereint sie Techniken, die mit einem Langstock ausgeführt werden, mit stechenden Techniken, die für Speere typisch sind. Geübt wird in der Regel mit einem Stock, der etwas höher ist als die übende Person.

Die Bewegungen der Stockform sind sehr viel dynamischer als die der (ersten) Handform, daher dauert ein Durchlauf trotz der fast gleichen Zahl an Figuren nur etwa zwei bis vier Minuten. Durch die höhere Geschwindigkeit wird das Herz-Kreislauf-System stärker aktiviert. Insbesondere der Schultergürtel wird intensiv bewegt und geöffnet. Das Führen der Bewegungen aus der Mitte bekommt durch die Arbeit mit dem Langstock eine neue Dimension, der Bewegungsrahmen vergrößert sich. Die Koordinationsfähigkeit wird insgesamt verbessert.

Die Bewegungsqualität ist leicht und kraftvoll.



Almut Schmitz unterrichtet seit über 30 Jahren Taijiquan und Qigong. Seit 1994 ist sie in Ausbildung bei Jan Silberstorff und Großmeister Chen Xiaowang. Sie ist Lehrerin der World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany (WCTAG), die als deutscher Zweig der World Chen Xiaowang Taijiquan Association die Verbreitung des traditionellen Taijiquan fördert. Vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT) ist sie als Ausbilderin anerkannt.

Dirk Rothaupt ist Kursleiter der WCTAG und seit über 10 Jahren in Ausbildung bei Almut Schmitz, Jan Silberstorff und Frank Marquardt.

TAIJI- STOCKFORM

**14.-16. JUNI 2019
27.-29. SEPTEMBER 2019**

**ZUM NEULERNEN UND
VERTIEFEN**

IN MIDDELBURG

**FR. 18-20.30 UHR
SA. 10-13/15-18 UHR
SO. 10-13/15-17 UHR**

**LEITUNG: ALMUT SCHMITZ
UND DIRK ROTHaupt
WCTAG**

Die Stockform des Chen-Stil

Taijiquan ist mit 71 Figuren eine umfangreiche und anspruchsvolle Waffenform. Wenn man sie erlernen möchte, sollte man bereits über Erfahrungen im Taijiquan verfügen und dessen Grundprinzipien in gewissem Maße verinnerlicht haben. Traditionell wird sie erst an sehr fortgeschrittene SchülerInnen weitergegeben. Da der Umgang mit dem Langstock aber auch für weniger Fortgeschrittene eine große Bereicherung ihrer Übungspraxis darstellt, unterstützen wir diejenigen, die die Stockform lernen möchten, gerne dabei. Wenn Du unsicher bist, ob Deine individuellen Voraussetzungen ausreichen, ruf gerne an.

Zum Lehrgang

Jedes Wochenende umfasst 17 Unterrichtseinheiten (13,5 Zeitstunden). Am ersten Freitagabend werden wir uns die Basisschrittfolge des „Blütentanzes“ erarbeiten, um dann am Samstag und Sonntag die erste Hälfte der Form Schritt für Schritt durchzugehen. Der Freitagabend des zweiten Wochenendes ist zum Wiederholen der ersten Hälfte gedacht, danach wird dann die zweite Hälfte gelernt. Im Mittelpunkt des Lehrgangs steht natürlich der Ablauf der Form, daneben werden wir zur Vorbereitung auch die „Stehende Säule“ üben sowie eine einfache Partnerform der „Klebenden Stöcke“.

Der Unterricht findet in Middelburg, Seewinkel 4 statt, wo wir überwiegend draußen trainieren werden. Für diejenigen, die den Ablauf der Form bereits erlernt haben, gestaltet sich der Ablauf individueller. In diesem Fall ist auch die Teilnahme an einzelnen Tagen möglich. Jedes Wochenende kostet 180 Euro für Mitglieder der WCTAG, 200 Euro für Nichtmitglieder. Bei Anmeldung bis zum 19.5. gelten 10 Euro Frühbucherrabatt.

Ermäßigung für SchülerInnen (50 %) und nach Absprache sind möglich.

Stöcke sollten mitgebracht werden, bei rechtzeitiger Bestellung können auch Stöcke gestellt werden. Sie kosten etwa 20 Euro.

Information und Anmeldung:

Taijiquan und Qigong in Ostholstein
Almut Schmitz
Seewinkel 4
23701 Middelburg
Telefon: 04524/ 70 32 45
mobil: 0170/ 96 484 96
schmitz@zwischenraeume.de
www.taiji-qigong-ostholstein.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Lehrgang „Taiji-Stockform“ in Middelburg/Lübeck an:

- 14. – 16. Juni 2019
- 27. - 29. September 2019

Name:

Adresse:

Telefon:

Die Teilnahmegebühr bringe ich zum Kursbeginn mit.

Bei einer Abmeldung nach dem 3. Juni/16. September 2019 bleibt die Hälfte der Kursgebühr zu zahlen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Unterschrift: