

Stockform-Lehrgang

5. – 7. Mai in Middelburg

8. – 10. September in Middelburg

jeweils Freitag 18 – ca. 20.30 Uhr,

Samstag 10 – 13 und 15 – 18 Uhr

Sonntag 10 – 13 und 15 – 17 Uhr

Teilnahmebeitrag: 180 Euro für Mitglieder der WCTAG, 200 Euro für Nichtmitglieder, Ermäßigung für Schüler*innen (50 %) und nach Absprache ist möglich.

**Info und Anmeldung: Almut Schmitz 0170-96 484 96,
almut@taiji-qigong-ostholstein.de**

„Taiji Lihuaqiang Jiabaiyuan“ – „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.

Die Stockform 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 Schüler*innen 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

Der Lehrgang wird geleitet von Almut Schmitz und Dirk Rothaupt, beide Lehrer der WCTAG. 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, am Samstag und Sonntag 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.

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