

ERNEUT IN HEILBRONN



Seminare mit
Volker Jung

Tai Chi Forum Deutschland

vom **02.bis 04.07.2010** in Heilbronn-Frankenbach

**Anwendungen und Partnerübungen
des Tai Chi Chuan
schnelle Tai Chi Form
8 Powers
Formvertiefung „Führen und Folgen“**

Veranstalter:

**Tai Chi Forum Heilbronn
Kampfkunst und Gesundheit
Sandra Eckstein**

Kursinhalte

Anwendungen und Partnerübungen (Freitag, 02.07.2010 17-21 Uhr)

Tai Chi Chuan ist nicht nur ein Gesundheits- und Entspannungstraining, sondern hat seine Wurzeln in der Kampfkunst. Der Bestandteil „Chuan“ (Faust) im Namen macht dies deutlich. Wissen, was die einzelnen Bewegungen der Form bedeuten, macht ihr Lernen viel klarer und Details bleiben besser im Gedächtnis haften. Das Üben dieser Kampfanwendungen mit einem Partner zeigt einem, wie stabil man steht, wie man mit Energie statt Muskelkraft weich aber dennoch effektiv auf Angriffe reagieren kann und bringt ein neues Verständnis für den ursprünglichsten Aspekt des Tai Chi Chuan.

Schnelles Tai Chi Chuan Wiederholung (Samstag, 03.07.2010 9-12 Uhr)

Neben den langsamen Tai Chi Formen, die für viele Menschen der Inbegriff von Tai Chi Chuan sind, gibt es noch andere, schnelle Varianten des Formlaufens, die sogenannte „Fast Form“ (engl.) bzw. schnelle Tai Chi Form. Dieses Jahr wird die im letzten Jahr gelernte Form nach Wei Lun Huang wiederholt und vertieft.

8 Powers (Samstag, 03.07.2010 13-16 Uhr)

8 dynamische Übungen – passend für jede der 8 Grundtechniken des Tai Chi Chuan. Man erkennt dabei die unterschiedlichen Qualitäten und Energien der jeweiligen Techniken. Gleichzeitig ist es eine Übungsmöglichkeit für alle, die gerne mal mit Tai Chi etwas „powern“ möchten.

Formvertiefung Handform insbesondere Teil 1 „Führen und Folgen“ (Sonntag, 04.07.2010 10-12.30 Uhr + 13.45-16.15 Uhr)

In der Form werden viele Bewegungen minimal zeitversetzt ausgeführt. D.h. Der eine Arm bewegt sich vor dem anderen, die Hüfte initiiert die Bewegung des Restkörpers usw. In diesem Seminar werden insbesondere die Bewegungen des Teil 1 der Form dahingehend vermittelt. Die Form läuft sich dadurch geschmeidiger, die Bewegungen sind natürlicher aufeinander abgestimmt.

Volker Jung

praktiziert seit frühester Jugend Kampfsport, später dann Kampfkunst, insbesondere Tai Chi Chuan und weitere innere Künste.

Er gründete 1992 das Tai Chi Forum Deutschland und bildet seit 1994 Lehrer für Tai Chi Chuan aus. Mehr Informationen über Volker Jung und das Tai Chi Forum Deutschland auf www.tai-chi.de

Zeiten und Orte

Freitag, 02.07.2010 17-21 Uhr Gemeindehalle Frankenbach, kleiner Saal (1. OG), Würzburger Straße, 74078 Heilbronn-Frankenbach

Samstag, 03.07.2010 9-12 Uhr, 13-16 Uhr und Sonntag, 04.07.2010 10-16.15 Uhr Vereinsheim im Ried, Riedweg 52, 74078 Heilbronn-Frankenbach

Bei schönem Wetter kann der Unterricht im Freien stattfinden. Änderungen vorbehalten

Preise

Frühbucherpreise: Sonderpreise bei Anmeldung bis einschließlich 15.05.2010:

Freitag 60 Euro / Samstagvormittag/-nachmittag je 48 Euro / Sonntag 80 Euro
bei Anmeldung **nach** dem 15.05.2010 gelten folgende Preise:

Freitag: 80 Euro / Samstagvormittag oder -Nachmittag 60 Euro / Sonntag 100 Euro

Mit der Anmeldung sind 50% der Gebühr fällig. Erst nach Geldeingang ist tatsächlich ein Platz reserviert.

Anmeldung und Organisation

Tai Chi Forum Heilbronn – Kampfkunst und Gesundheit
Sandra Eckstein – Weidenmannsgasse 5 – 74078 Heilbronn Tel. 07131 41129
info@tai-chi-heilbronn.de – www.tai-chi-heilbronn.de

Bitte Anmeldeformular per mail oder telefonisch anfordern oder als pdf-Dokument von der Website laden und an die Veranstalterin senden.