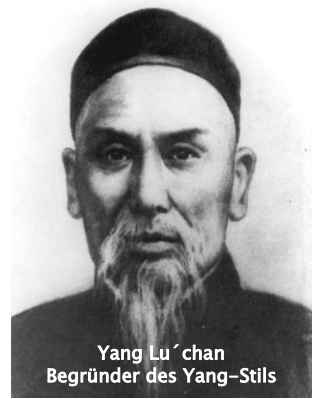


Kampfkunst-Aspekte der 24er-Form des Yang-Stils

太极拳

Tai Ji Quan
(Tai Chi Chuan)



Die hier beschriebenen Partnerübungen umfassen die Bilder 20 bis 24 der 24er Form des Yang-Stils (auch „kurze Form“, „Peking-Form“, oder „Beijing-Form“) und werden um Bilder davor und danach ergänzt. Das oft zu kurz kommende Verständnis der Anwendungen des Taijiquan wird veranschaulicht. Auf diese Weise wird die Sinnhaftigkeit der eigenen Bewegungen erkannt und besser verinnerlicht. Die Interpretationsmöglichkeiten variieren, die hier gezeigten Aktionen sind ausgewählte Anwendungsbeispiele.

Die Bilder der kompletten Form:

1. Das Qi wecken
2. Die Mähne des Wildpferdes teilen
3. Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
4. Das Knie streifen
5. Die Pipa / Gitarre spielen
6. Den Affen abwehren
7. Den Vogel beim Schwanz fassen (links)
8. Den Vogel beim Schwanz fassen (rechts)
9. Die Peitsche
10. Die Hände wie Wolken bewegen
11. Die Peitsche
12. Dem Pferd über den Rücken streichen
13. Tritt mit der rechten Ferse
14. Mit den Fäusten auf die Ohren schlagen
15. Drehen und mit der linken Ferse treten
16. Die gehockte Peitsche (links)
17. Die gehockte Peitsche (rechts)
18. Die schöne Frau am Webstuhl
19. Die Nadel vom Meeresboden holen
- 20. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten**
- 21. drehen, parieren, blockieren und zustoßen**
- 22. Verschließen**
- 23. Die Arme kreuzen**
- 24. Schluss**

Aufwärmen / Einstimmung

Physische und psychische Vorbereitung durch den Stundeninhalt

- A) Drehen um Körperlängstachse, locker hängende Arme
- Wie oben mit Gewichtsverlagerungen, entlastete Ferse aufstellen
 - Drehen mit Gewichtsverlagerung und vertikalem Fastrückenschlag eng am Körper geführt
 - Wie oben, andere Hand "stützt"
- B) Wechselseitiger Ausfallschritt vorwärts in die "Schützenstellung", Schwerpunktmerkmal auf das Schließen der Beine beim Vorgehen (→ Schutz des Unterleibes gegen Tritt / Kniestoß)
- Einsatz Fauststoß analog der Form
 - Vorgehen auf Kommando / Musikeinsatz
 - Anbieten eines Schlagpolsters als Ziel durch Trainer

Ziel: erste Erfahrung der praktischen Anwendung, Distanzschulung, Gewöhnung an fremdgesteuerten Auslösereiz der eigenen Aktion

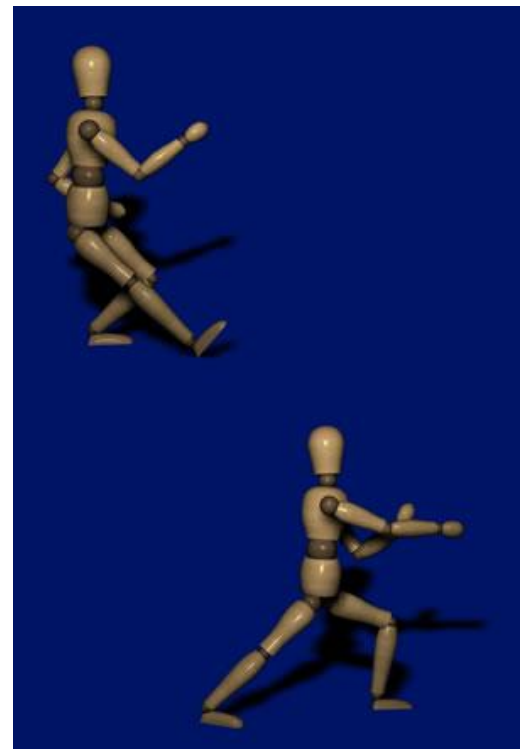
- C) Kombination von A) und B)

Ausführungen können variiert werden:

selbstständig, auf Kommando (Reaktionsschulung auf äußere Reize), im Rhythmus von Musik („Aerobic“)

Sicherheitshinweis:

Verletzungsgefahr durch Ringe, Piercings, Brillen, falsche Fausthaltung etc. bei den folgenden Partnerübungen! Langsame, kontrollierte Ausführungen, dann erst eine eventuelle Temposteigerung!



Partnerübungen

Gehen durch den Raum, Partner A verfolgt B in Abstand einer Armlänge. Jede Aktion soll 3-4-mal ausgeführt werden, dann Rollentausch. Sollte eine 3er-Gruppe entstehen erfolgt zusätzlich ein laufender Partnerwechsel, sodass jede(r) die Rolle A oder B inne hat.

Aufgaben:

- ① „Fasst A mit der rechten Hand auf Deine rechte Schulter, bleibt B sofort (!) stehen!“
- ② B legt schnell die eigene linke Hand auf As Hand
(→wodurch die spätere Drehrichtung klarer werden soll und so ein besseres Gefühl bezüglich der Distanz zum Angreifer besteht)
- ③ Wie oben, zusätzlich: „B hebt den Arm auf dieser berührten Seite schnell senkrecht nach oben!“
(Hand locker geöffnet)
- ④ Wie oben, zusätzlich: „B dreht sich schnell nach mit einer ca. ¼-Drehung nach rechts
(im Uhrzeigersinn, rechte Schulter zurück) und schaut A in die Augen!“
Hinweis: Schritt links vor (innenrotierter Fuß) um Raum zu gewinnen, Balance zu halten und die spätere Drehung einzuleiten („Sollte das Tempo Schwierigkeiten bereiten, verabrede ein langsameres!“)
- ⑤ Wie oben, zusätzlich: erhobenen Arm kraftvoll senken, beugen, Hand zur Faust ballen
→ Ellbogen nach unten stoßen zum lösen des Griffes bzw. Einleitung des Schlages von oben mit dem Fastrücken, analog der Armbewegungen in der Form
(vergl. Endposition mit aufgestellter Ferse)
- ⑥ Wie oben, zusätzlich: Gewicht nach hinten verlagern, vorderen Fuß entlasten
(Vorbereitung für einen möglichen Kick, Fußfeger o.ä., sofern die Distanz für den Faustschlag zu groß ist!)

Anwendung der Form:

Verteidiger

Ausgangsposition nach dem Bild „Die Nadel am Meeresgrund“
(gekreuzte Handgelenke):

Aufgabe:

Sobald der Verteidiger „**Die Arme wie Fächer ausbreiten**“ ausgeführt hat, fasst der Angreifer mit der rechten Hand auf die rechte Schulter des Verteidigers. Analog den Vorübungen soll nun im langsamen Tempo die Gegenaktion durchgeführt werden:

Der Angreifer soll nach dem Faustschlag langsam zurückweichen, sodass der Verteidiger **mit dem Fauststoß nachsetzen** kann während die freie Hand den Weg für den Fauststoß frei macht bzw. diesen für den Angreifer schwerer erkennbar macht (siehe Bild auf Seite 1). Das Tempo ist langsam zu steigern, Übergänge fließender zu gestalten.

Arme heben – Drehung – Faustschlag rechts von oben – (eventueller Kick mit vorderem Fuß) – Schritt links vor mit Fauststoß rechts (analog Vorübung oben!)



Der Angreifer erfasst und zieht mit beiden Händen den rechten Arm des Verteidigers (Fauststoßendposition), sich dabei auf der Innenseite des Armes befindend:

Angriff mit einem Schulterwurf. Der Angreifer dreht, während er seinen Körperschwerpunkt senkt dem Angreifer gegen den Uhrzeigersinn den Rücken zu und versucht seinen Oberarm in der Ellenbeuge seines eigenen rechten Armes einzuklemmen, mit der Absicht den Verteidiger über seine Schulter vor sich zu werfen.

Verteidigung „**Verschließen**“:

Der Verteidiger bringt - bevor das Einklemmen seines Armes gelingt! - seinen linken Arm unter seinen rechten erfassten Oberarm, reißt sich aus dem Griff los („abstreifen“), verlagert sein Gewicht zurück und stößt den sich vorbeugenden und ins leere laufenden Angreifer mit beiden Händen gegen dessen Rücken und von sich weg während er wieder sein Gewicht nach vorne verlagert.



Zusammenfassung der Partnersequenz

Angreifer

Position „Hände wie einen Fächer öffnen“

- ☉ Legt seine linke Hand auf die des Angreifers
- ☉ hebt den rechten Arm, verlagert sein Gewicht zurück und dreht den linken Fuß nach innen
- ☉ weiterdrehen, Gewicht wieder zurück, rechte Ferse aufstellen, erhobenen Arm senken, Schultergriff damit lösen, **Faust kreist vertikal zum Schlag von oben nach unten** (Ziel anhängig von der Position und Distanz des Angreifers → Kopf, Genick, Nasenbein oder auch ein Wegschlagen des angreifenden Armes)
- ☉ kann optional versuchen bei größerer Distanz den Angreifer mit einem rechten (langsamen und kontrollierten) Kick zu erreichen (Ziel je nach Distanz Schienbein, Knie, Unterleib)

Verteidiger

Fasst von hinten mit der rechten Hand auf die rechte Schulter des Verteidigers



Muss seinen Schultergriff lösen, **weicht zurück**

- ☉ verfolgt den zurückweichenden Angreifer mit einem Schritt links vor, Hände (rechts immer noch Faust!) gehen horizontal nach rechts, linke Hand „versteckt“ die Faust
- ☉ **Fauststoß zum Solarplexus** (Nervengeflecht unterhalb des Brustbeins) des Angreifers, linke Handfläche bei vertikaler Haltung in Höhe der rechten Ellenbeuge



Ergreift den zustoßenden Arm, will mit rechter Ellenbeuge diesen einklemmen und dreht zu einem **Schulterwurf** ein, mit dem Ziel sein „Opfer“ durch Beinstreckung und vorbringen der rechten Schulter vor die eigenen Füße zu werfen:



- ☉ Linken Unterarm (Handfläche nach oben) unter den eigenen rechten Oberarm bringen bevor der Angreifer zu engen Kontakt hat, **losreißen vom Griff** bei gleichzeitigem nach hinten verlagern des eigenen Körperschwerpunktes
- ☉ **Stoß in den Rücken des Angreifers** mit beiden Handflächen, dabei Gewicht wieder nach vorne verlagern



Arme heben - Drehung - Faustschlag - Schritt vor mit Fauststoß - Losreißen vom Schulterwurf und von hinten stoßen

Erweiterungen:

- ☉ Verteidiger beendet für sich alleine nach dem „schubsen“ die Form mit „Die Hände kreuzen“ (Bild 23) und „Schluss“ (Bild 24)
- ☉ langsame Durchführung der gesamten Handlungskette
- ☉ langsame Durchführung ohne Partner mit Schwerpunkt auf die Vorstellung der Anwendungen

Variante für „**Endlosschleife**“ ohne Partner im „Form-Tempo“:

Startposition Gewicht auf rechtem Fuß, linker leicht aufgestellt, Handgelenke gekreuzt in Schulterhöhe:

Bild 20-24 durchführen, nach Bild 24 zurück in die Startposition.

Beliebig viele Durchgänge, jeweils 180° gedreht im Raum.

Literatur

Liang, Shou-Yu / Wen, Ching-Wu

Tai Chi Chuan –

24 & 48 Postures with Martial Applications.

Anwendungen der 24er- und der 48er Form (engl.)

YMAA Publication Center 1993, ISBN: 1-886969-33-7

Deutsche Version: „*Tai Chi Chuan*“, Weinmann-Verlag

Juli 2005, ISBN: 978-3878920755

Yang, Jwing-Ming / Dougall, Alan (Hg.):

Tai Chi Chuan Martial Applications: Advanced Yang Style

Tai Chi Chuan (Martial Arts - Internal)

(engl.) Paul H. Crompton, 2nd Ed (November 1996)

ISBN-10: 1886969442

Grolle-Moscovici, Daniel

Tai Chi verstehen – Ein Spielweg zu den Quellen der

ursprünglichen Freiheit. Die Tai Chi Chuan-Kurzform

nach Zheng Man Qing. Mit Audio-CD.

Bacopa-Verlag, Schiedlberg / Österreich 2004

ISBN 3-901618-16-3

Z.Z. vergriffen! Eine Neuauflage mit DVD erscheint

voraussichtlich Ende 2008.

DVDs:

Alibert, Thierry

Taiji-Quan: The Original Taiji and the Fighting Techniques,

Vol. 1 / 2 / 3

Independence Prod (www.independenceprod.com)

Frankreich, 3 DVDs im 3er-Set oder einzeln,

insgesamt ca. 265 Minuten (franz. / engl. / deut. / span.)

Anwendungen der langen (85er-) Form des Yang-Stils.

Bezugsquelle www.sbj.de

Liang, Shou-Yu / Masich, Sam

24 Movement Simplified Taijiquan. Form & Applications.

Kanada 1991, 1 DVD, ca. 90 Minuten

Kurze Form des Yang-Stils und ihre Anwendungen (engl.)

Bezugsquelle: Vancouver / Kanada: www.sammasich.com

Taijiquan-Videos im Internet:

www.taiji.de

Online oder als kostenloser Download!

www.instructor-zone.de/videos_taiji01.html

Meine Sammlung verschiedener Clips von

www.youtube.com.

☉ **Idee, Abbildungen und Text** © Gunnar Grisl November 2008 ☉

3d-Bilder Poser 7.0, im Originalzusammenhang auf www.instructor-zone.de/taiji24erform.html

[info\[at\]instructor-zone.de](mailto:info[at]instructor-zone.de)