

Gunnar Gris

Lehrdemonstration als Beitrag zur Ausbildung zum „Kursleiter für Taijiquan und Körperarbeit“

Institut für Gesundheitsforschung und Prävention der Hochschule Neubrandenburg

Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung (IFBUB / www.ifbub.de)

nach den allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AAL) des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e. V. (DDQT e.V. / www.ddqt.de)

Zeit: 01. / 02. März 2008

Ort: Innungskrankenkasse Neubrandenburg / Greifstr. 107 / 17033 Neubrandenburg

Vorwort

Dieser Stundenentwurf beinhaltet die Anwendung von Sequenzen einer Handform des Taijiquan des Yang-Stils. Bei Recherchen zu diesem Thema ist oft – mehr oder weniger offen – zu entdecken, dass Bewegungsinterpretationen der Formen auf dem „Markt“ sind, die manchmal dogmatisch anmuten, was oft wie der Versuch scheint sich von anderen Lehrenden oder Organisationen und Verbänden abzugrenzen. Ein Phänomen, wie es z.T. auch in der Karate-Szene zu beobachten war oder ist. Der vorliegende Stundeninhalt orientiert sich an den Voraussetzungen der Zielgruppe, was Einfluss auf die Wahl der Interpretation hat. So wird hier ein von hinten auf die Schulter fassen einem Angriff mit einer Fauststoß- oder Schlagtechnik gegenüber bevorzugt, da durch den leichten Körperkontakt, der ohne Blickkontakt erfolgt, auch in der Anwendung oder im „Kampf“ Unerfahrenen ein ungefährliches Erfolgserlebnis vermittelt werden kann, sowie eine tiefere Einsicht in die Prinzipien des Taijiquan.

Thema

Anwendungen ausgewählter Taijiquan- / Tai Chi Chuan-Sequenzen der kurzen Form (24er-Form / Peking-Form / Beijing-Form / 二十四式太极拳) des Yang-Stils. Bild 21 und 22 („Drehen, Blockieren, Parieren und Zustoßen“, „Verschließen“).

Zielgruppe

Koedukative, fortgeschrittene Gruppe ohne wesentliche körperliche Einschränkungen, mit Kenntnis des Ablaufs der gesamten kurzen / 24er-Form des Yang-Stils ("Peking-Form / Beijing-Form"), ohne Kampfsport- bzw. Kampfkunsterfahrungen im Sinne von Selbstverteidigung oder sportlicher physischer Auseinandersetzung mit einem/einer PartnerIn / GegnerIn. Theoretische Grundkenntnisse einiger Anwendungsinterpretationen sind vorhanden. Die letzten vier Bilder der Form bedürfen besonderer Festigung, da diese zuletzt erlernt und entsprechend seltener wiederholt wurden als die Teile davor.

Stundenziele

- Festigung und intensivere Erfahrung der entsprechenden Inhalte der Form durch das Erleben realistischer Anwendung
- Förderung der Kommunikation in der Gruppe, Vermittlung von Erfolgserlebnissen in der körperlichen Auseinandersetzung mit dem/der PartnerIn bzw. simulierten GegnerIn
- Zugang zum **Yang** in den eigenen Ausdrucksformen für die eher – eventuell unbewusst – "Yin-motivierten" Teilnehmer(-innen)!

Rahmenbedingungen

1 Schlagpolster (stabil, für Unterarm), CD-Player, Instrumentalmusik mit meditativen / fernöstlichen Charakter, ausreichend Platz

Inhalte, Methodische Hinweise, Organisationsform

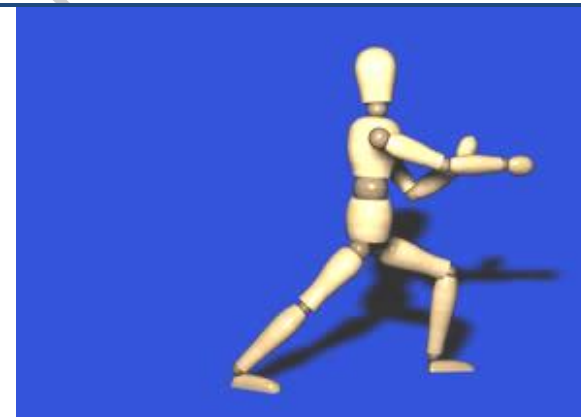
Aufwärmen / Einstimmung

- Begrüßung, Bekanntgeben der folgenden Stundeninhalte und –ziele, Sicherheitshinweise für spätere Übungen (entfernen von Schmuck und Armbanduhren, ev. Piercings)
- Physische und psychische Vorbereitung durch dem Stundeninhalt

- A) Drehen um Körperlängstachse, locker hängende Arme
- Wie oben mit Gewichtsverlagerungen, entlastete Ferse aufstellen
 - Drehen mit Gewichtsverlagerung und vertikalem Fausrückenschlag eng am Körper geführt
 - Wie oben, andere Hand "stützt"



- B) Wechelseitiger Ausfallschritt vorwärts in die "Schützenstellung", Schwerpunktmerkmal auf das Schließen der Beine beim Vorgehen (→ Schutz des Unterleibes gegen Tritt / Kniestöß)
- Einsatz Fauststoß analog der Form
 - Vorgehen auf Kommando
 - Anbieten eines Schlagpolsters als Ziel durch Trainer



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

Sicherheitshinweis: Verletzungsgefahr durch Ringe, falsche Fausthaltung etc.

- C) Kombination von A) und B)

Inhalte, Methodische Hinweise, Organisationsform

Partnerübungen

(Beschreibung der Rechtsausführung):

- ☯ Gehen durch den Raum, Partner verfolgt in Abstand einer Armlänge

Aufgaben:

- „Fasst der/die Verfolger(-in) mit der rechten Hand auf Deine rechte Schulter, bleib sofort (!) stehen!“
- Mögliche Variante: die eigene linke Hand auf diese Hand legen, wodurch die spätere Drehrichtung klarer wird und ein besseres Gefühl bezüglich der Distanz zum Angreifer besteht.
- Wie oben, zusätzlich: „Hebe den Arm auf dieser berührten Seite schnell senkrecht nach oben!“ (Hand locker geöffnet)
- Wie oben, zusätzlich: „Dreh Dich schnell nach rechts (rechte Schulter zurück), "erstarre" und schau Deinem/Deiner Partner(-in) in die Augen!"
Hinweis: Schritt links vor (innenrotierter Fuß) um Raum zu gewinnen und Balance zu halten (Sollte das Tempo Schwierigkeiten bereiten, verabrede ein langsames!)
- 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)
- Wie oben, zusätzlich: Gewicht nach hinten verlagern, vorderen Fuß entlasten (Vorbereitung für einen möglichen Kick, Fußfeger o.ä.)
- Wie oben, zusätzlich: Angreifer weicht zurück, Verteidiger geht mit Fauststoß zur Körpermitte vor

Inhalte, Methodische Hinweise, Organisationsform

Anwendung der Form:

Verteidiger

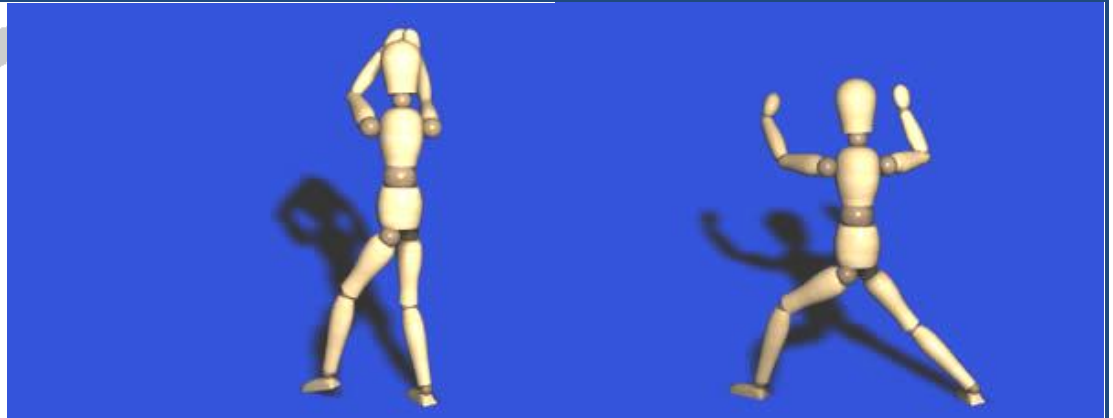
Ausgangsposition nach dem Bild „Die Nadel am Meeresgrund“ (gekreuzte Handgelenke):

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. Das Tempo ist langsam zu steigern, Übergänge fließender zu gestalten.

Arme heben – Drehung – Faustschlag – (eventueller Kick mit vorderem Fuß) – Schritt vor mit Fauststoß



Erweiterung: Der Angreifer erfasst und zieht mit beiden Händen den rechten Arm des Verteidigers (Fauststoßendposition):

Angriff mit einem Schulterwurf. Der Angreifer dreht, während er seinen Körperschwerpunkt senkt dem Angreifer gegen den Uhrzeigersinn den Rücken zu und versucht seinen Arm 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.



Inhalte, Methodische Hinweise, Organisationsform

Üben der gesamten Aktion:

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“ und „Schluss“
- langsame Durchführung der gesamten Handlungskette
- Durchführung ohne Partner
- Durchführung der gesamten Peking-Form mit Schwerpunkt auf die Vorstellung der bekannten Anwendungen

Abschluss

Kurze Sammlung am Ende der Form, abschließen.

Dieser Stundenentwurf wurde inspiriert von:

Literatur

Liang, Shou-Yu:

Tai Chi Chuan – 24 & 48 Postures with Martial Applications.

Anwendungen der kurzen und der 48er Form des Yang-Stils (engl.)

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

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

*Tai Chi Chuan Martial Applications: Advanced Yang Style Tai Chi Chuan
(Martial Arts-Internal)*

Anwendungen der kurzen bzw. langen Form des Yang-Stils (engl.)

Paul H. Crompton, 2nd Ed (November 1996) ISBN-10: 1886969442

DVDs

Alibert, Thierry:

Taiji-Quan: The Original Taiji and the Fighting Techniques Vol. 1 / 2 / 3

Independence Prod (www.independenceprod.com)

Frankreich, 3 DVDs, insgesamt ca. 265 Minuten

Anwendungen der langen Form des Yang-Stils (engl.)

Bezugsquelle: ww.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

Menschen

LehrerInnen, AusbilderInnen, KollegInnen und MitschülerInnen,
TrainingspartnerInnen, SparringspartnerInnen, SportkameradInnen, Freund-
Innen, FeindInnen, Gegner, sowie die Praxis im Judo, Karate, Ju-Jutsu, Kick-
Boxen, Aikido, Kendo u.a., Trainererfahrung und –ausbildung speziell im
Judo, Karate, Selbstverteidigung. Bei dieser Gelegenheit: **Danke!**

Abbildungen

Die Abbildungen wie auch der Text unterliegen dem Urheberrecht des Autors

(3d-Grafik erstellt mit E-frontier Poser 7.0)

frei für nicht-kommerziellen Gebrauch

bei Verweis auf die Quelle und Information an den Autoren

© **Gunnar Grisl März 2008**

13409 Berlin

März 2008

Dipl.-Päd. **Gunnar Grisl**

www.instructor-zone.de

info[at]instructor-zone.de