

SEMINARKALENDER 2012

Bereich Taijiquan



- Mo. 4. bis Sa. 9.6. Chenstil 36 und 56, Tui Shou und Bagua Zhang mit Lehrer **Huang Kanghui**
- So. 5. bis Sa. 11.8. Taijiquan-Seminar in Ftan mit Lehrer **Yu Ji Yuan**
- Sa. 29.9. bis Sa. 20.10. **Chinareise 2012**



Highlight 2012: Die fünfte Chinareise unserer Schule zu einigen der eindrucklichsten Orte Chinas. Im Bild die "Longji"-Reisterrassen von Ping An.

Chenstil, Tui Shou & Bagua Zhang

6-Tage Intensivseminar mit Huang Kanghui

Huang Kanghui, geb. 1966, ist Dozent an der Sportuniversität in Beijing. Er unterrichtet dort vor allem die Ausländerklassen. Seine Spezialgebiete sind Chenstil Taijiquan, Tui Shou (Push Hands) und Anwendungen. Er zählt heute in China zu den bekanntesten Taijiquan-Lehrern überhaupt, auch wegen seiner vielen Veröffentlichungen (DVD, TV, Bücher). Er hat federführend am neuen Duanwei-Programm für den Chenstil mitgearbeitet.

Der Chenstil unterscheidet sich deutlich von dem bei uns bekannteren Yangstil. Ruhige, langsame Passagen wechseln sich ab mit schnell und kraftvoll ausgeführten Bewegungen. Ein weiteres Charakteristikum des Chenstils sind seine Spiralbewegungen.

Die 36er-Chenstil-Form ist eine Einsteigerform, wie die 24er-Form im Yangstil. Sie eignet sich ausgezeichnet für erste Erfahrungen mit diesen vorerst noch ungewohnten Bewegungen.

Die 56er-Chenstil-Form ist mit Sicherheit eine der grössten Herausforderungen auf dem Gebiete des Taijiquan. Dieser Seminarblock steht deshalb all denjenigen offen, welche schon Erfahrungen mit Chenstil Taijiquan gemacht haben. Er eignet sich gleichermaßen für Repetenten als auch für Neulernende.

Tui Shou, auch bekannt als Push Hands, ist fast die einzige Möglichkeit, um im Bereich Taijiquan mit einem Partner üben zu können. Wir lernen und üben in diesen Lektionen eine standardisierte Partnerform. Bitte auf der Anmeldung eine(n) Partner(in) angeben.

Bagua Zhang (ba=acht, gua ist ein Orakelzeichen des Yijing, DEM Orakelbuch, zhang heisst so viel wie Handfläche) ist nebst Taijiquan und Xingyiquan die dritte grosse Stilfamilie der so genannten inneren Stilarten. Bagua Zhang fasziniert durch sein

dynamisches Gehen mit jeweils acht Schritten im Kreis und seinen vielen Drehungen. Im Gegensatz zu Taijiquan und Xingyiquan (quan=Faust) verwendet Bagua Zhang häufig die Handfläche anstelle der Faust. Diese Kampfkunst wurde wahrscheinlich vom 1813 in Hebei geborenen Dong Hai Chuan kreiert.

- Was?** 4 Seminarblöcke mit Chenstil 36, 56, Bagua Zhang und Tui Shou; je 9 h/Block.
Beachtet dabei bitte die Wahlmöglichkeiten (unter Zeiten rot markiert!)
- Wann?** 4.–9. Juni (Montag-Samstag)
- Zeiten?** 13.30–15.00 Uhr **Chenstil 36 oder 56**
15.15–16.45 Uhr Tui Shou
17.00–18.30 Uhr Bagua Zhang
19.00–20.30 Uhr **Chenstil 56, evt. 46**
Sa. 9.30-11, 11.15-12.45, 14.15-15.45, 16-17-30
- Wo?** In unserem Raum im Molli-Park, Strengelbacherstr. 2b, Zofingen
- Leitung?** Huang Kanghui, Jürg Wiesendanger
- Preis?** Pro Seminarblock: CHF 250.-; 20% bzw. 40% Rabatt für 2. bzw. 3. Seminarblock.
- Anmeldung?** Spätestens bis am 24. Februar.



Lehrer Huang Kanghui aus Beijing, mit Chenstil.

Taijiquan in Ftan

Eine Woche Intensivseminar im Engadin

Eine Woche lang im Freien in einer für die inneren Kampfkünste wie geschaffenen Umgebung im Engadin ungestört Taijiquan zu trainieren, ist ein berührendes Erlebnis. Neben dem Training haben wir stets viel Zeit, um einander zu begegnen und die Geselligkeit zu pflegen, was wir im normalen Trainingsalltag nicht so ausgeprägt pflegen können. Zum 16. Mal mit dabei ist auch unser Freund und Lehrer Yu Ji Yuan aus Shanghai.

Ftan ist ein kleines Bergdörfchen im Unterengadin oberhalb von Scuol. Wir sind für eine Woche Gast im Hotel Bellavista, welches "nomen est omen" tatsächlich eine wunderbare Aussicht bietet. Dieses Hotel „gehört“ für eine Woche uns (fast) allein. Die Unterkunft erfolgt wie immer im Mehrbettzimmer, d.h. in der Regel zwei Personen (ausnahmsweise drei) teilen sich ein Zimmer. Es ist von Vorteil, auf der Anmeldung den/die WunschzimmerpartnerIn anzugeben.

Wie letztes Jahr möchten wir die Teilnehmenden bitten, uns ihre Programm-Wünsche bekannt zu geben. So können wir noch gezielter auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen eingehen. Die Seminarblöcke können, wie in den letzten Jahren immer, entsprechend den eigenen Bedürfnissen und Wünschen belegt werden.

Wie stets richten wir das Programm grundsätzlich am Können der Angemeldeten aus. Zu 2011 erwägen wir im Moment keine grösseren Programmänderungen. Bei den Langwaffen könnten wir uns allerdings einen Neustart vorstellen (Speer oder Stock).

Wir werden die Frühmorgen-Trainings im August 2012 wieder ähnlich gestalten wie 2011, da dies offenbar gut angekommen ist, d.h. wir beginnen den Morgen möglichst ruhig mit ausgiebigem Qigong (Guolin-Qigong und Baduanjin) sowie Taijiquan 24.

Es werden verschiedene Trainings-Gruppen gebildet, so dass für alle etwas dabei ist. Deshalb gilt auch ganz besonders: **Neulinge, die mindestens die 24er-Form kennen, sind herzlich willkommen!**

Was? Taijiquan 24, 48, Schwert 32, 42 und 57, Qi Gong (Repetition Baduanjin, Guolin Qigong), Säbel 28, Stock 34, Speer 31, Chenstil sowie die Wettkampfformen mit 42 Teilen (Faust/Schwert). Das detaillierte Programm richtet sich nach den Teilnehmenden.

Wann? So., 5. bis Sa., 11. Aug.
Täglich ca. 4–5 Stunden Training Ftan

Wo?
Leitung? Yu Ji Yuan, Jürg Wiesendanger
Preis? CHF 1'250.- (zzgl. CHF 250.- Einzelzimmerzuschlag) für Hotel, Vollpension, Kursgebühr und Unterricht.

Anreise? Diese erfolgt individuell
Besonderes? Die Teilnehmerzahl ist beschränkt; Berücksichtigung nach Anmeldedatum. Die provisorischen Anmeldungen gehen vor.

Anmeldung? Spätestens bis am 24. Februar.
Die Anmeldung ist definitiv mit der Überweisung der Anzahlung von CHF 350.-, welche ebenfalls per 24.2. fällig ist.



Schwertgruppe in Ftan, 2011.

Chinareise

29.9.–20.10.2012

2012 heisst es wieder "ab nach China". Bereits zum fünften Mal führt unsere Schule eine Gruppenreise mit max. 30 Teilnehmenden nach China durch. Hierzu haben wir einen bewährten Reisepartner vor Ort, der uns in allen Belangen professionell unterstützt. Zu dieser aussergewöhnlichen Reise gibt es eine separate Broschüre, welche bei uns bestellt werden kann. Details zur Reise werden demnächst auch im Internet aufgeschaltet.



Eine Brücke im "Heilongtan-Gongyuan" im Schwarzer-Drachenteich-Park bei Lijiang, Provinz Yunnan in Südwestchina. Auch diesen wunderschönen Flecken Erde werden wir 2012 besuchen.



Nähere Infos und Anmeldung für alle Seminare:

Wushu Akademie Schweiz
Jürg und Rosetta Wiesendanger
5035 Unterentfelden

Tel. +41 62 724 05 05
Email: info@wak.ch
Internet: www.wak.ch