

Tai Chi Sommerkurs 2019 für die Mittel- und Oberstufe

1. Seminar vom 08.07 bis 12.07.2019

Es besteht die Möglichkeit, zusätzlich zum abendlichen Training auch bereits am Unterstufentraining morgens teilzunehmen.

17:30 – 18:00 Uhr:

Tai Chi Chuan Stockform und Anwendungen.

18:15 – 20:00 Uhr:

Kernstück des abendlichen Trainings wird die Vertiefung und Korrektur der ersten bis vierten Form sein, außerdem werden Teile der fünften Form gezeigt und geübt. Verschiedene Vertiefungsstufen wie Blick, Hand, Taille, Hüfte, Fuß, Yin und Yang, Armspirale und Taillendrehung werden ganz speziell vertieft.

Zudem wird das Formtraining durch die Toui Shou – Übungen ergänzt und vertieft.

Je nach Entwicklungsstand können 3 – 6 Dreharten und eventuell Schritte sowie Tai Chi Boxen gelernt und geübt werden.

20:00 – 20:30 Uhr:

Pause

20:30 – 21:30 Uhr:

Tai Chi Wu-Stil Säbelform Teil I und eventuell Anwendungen nach Meister Ma Jiangbao.

2. Seminar vom 29.07. bis 02.08.2019

17:30 – 18:00 Uhr:

Tai Chi Chuan Wu-Stil Stockform und Anwendungen.

18:15 – 20:00 Uhr:

Für die Mittel- und Oberstufe gibt es spezielle Vertiefungskorrekturen von Yin und Yang im 4., 5. und 6. Teil der langsamen Gesundheitsform. Außerdem wird das Training durch Toui Shou - fortgeschrittene Dreharten, Schritte und Boxtechniken ergänzt.

20:00 – 20:30 Uhr:

Pause

20:30 – 21:30 Uhr:

Säbelform Teil II nach Meister Ma Jianbao.