

Taichi ... beweglich, ein Leben lang!

Durch regelmäßiges Üben von Taichi wird man biegsam wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.

Taichi, ursprünglich eine chinesische Kampfkunst, wird heute zum Training von Körper und Geist praktiziert. Charakteristisch sind die weichen, geschmeidigen, wie in Zeitlupe ausgeführten Bewegungen. Sie haben klangvolle Bezeichnungen wie „Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus“, „Die Mähne des Wildpferdes teilen“ oder „Die schöne Frau am Webstuhl“.

Grundlagen der Taichi-Bewegungen sind Entspannung, Balance, Bewegung aus der Mitte heraus und eine gute Verbindung mit dem Boden. Die stete Achtsamkeit gegenüber inneren und äußeren Körpervorgängen schult unser Konzentrationsvermögen. Regelmäßiges Taichi-Üben entspannt unsere Muskeln und macht unsere Gelenke beweglicher. Gleichzeitig verbessert sich unser Gedächtnis beim Erlernen der korrekten Bewegungen. Weil Taichi sich als ausgezeichnetes Gleichgewichtstraining erwiesen hat, empfehlen wir es älteren Menschen zur Sturzprophylaxe.

Üblicherweise werden im Taichi unterschiedliche Bewegungs-Choreografien erlernt, die auch mit traditionellen chinesischen Waffen wie Schwert, Säbel oder Fächer ausgeführt werden. Taichi ist für Erwachsene aller Altersklassen geeignet – auch für nichtsportliche Ältere und Menschen mit leichten Handicaps. Das gemeinsame Üben in der Gruppe macht Spaß und man lernt nette Leute kennen. Einfach ausprobieren und loslegen...

Probestunde Prinzipiell kann jeder nach Teilnahme an der ersten Kursstunde (gilt als Probetraining) von der weiteren Kursteilnahme ohne Angabe von Gründen zurücktreten.

Zahlweise Kurse, die wir in Kooperation mit dem Bildungszentrum Nürnberg anbieten, werden direkt beim Bildungszentrum bezahlt bzw. per Lastschrift abgebucht.
Für alle anderen Kurse gilt: Überweisung des gesamten Beitrags bis spätestens zur zweiten Kursstunde. Bankverbindung: ZANCHIN Kampfkunst e.V., Konto 2733048, BLZ 76060618, VR-Bank Nürnberg.

Pekingform

Als Pekingform bezeichnet man die 24-Bewegungsfolgen des Taichi, die 1955 in China aus verschiedenen Taichi-Formen vom Sportkomitee in Peking zusammen gestellt wurden. Der Aufbau dieser Bewegungs-Choreografie folgt der Regel „Vom Einfachen zum Schwierigen“. Für Interessierte ist die Pekingform eine gute Möglichkeit, die ersten Schritte im Taichi zu erleben und sich langsam zu steigern. Sie folgt den gleichen Prinzipien wie die älteren traditionellen Taichi-Formen und bietet somit eine gute Grundlage für das Lernen von Taichi.

Einige wichtige Prinzipien seien hier kurz genannt:

- **Die Verbindung aller Körperteile in der Bewegung zu einer Einheit**
- **Vermeidung von Kraft**
- **Zentrierte Aufrichtung des Körpers**
- **Organisation der Bewegung von unten nach oben**
- **Sinkenlassen des Körpers zur Auslösung einer Bewegung**

ab
Dienstag, 17.01.2012
18:00 – 19:30

Kursort
Platzreservierung

Kursgebühr
ab

Mittwoch, 18.01.2012
10:30 – 11:45

Kursort
Platzreservierung
Kursbeitrag

Taichi-Kurs Pekingform-Vertiefung

für alle, die die Pekingform bereits erlernt haben

Leitung: Annette Maul, Kurs in Kooperation mit dem Bildungszentrum Nürnberg

BZ im Südpunkt, Pillenreuther Str. 147, Zimmer 307, 90459 Nürnberg, U1 Haltestelle Frankenstraße

BZ Kurs Nr. 41227, Bildungszentrum Nürnberg 0911-23114300/23114301

bz-info@stadt.nuernerg.de, www.bz.nuernberg.de

37,25 Euro per Lastschrifteinzug für 5 Übungstermine

Taichi-Kurs Pekingform

für Neueinsteiger, Anfänger und zur Vertiefung

Leitung: Annette Maul

Taichiraum, Parkstraße 28 Rückgebäude, 90409 Nürnberg, U3 Haltestelle Maxfeld

0911-2878222 (AB) mit Angabe von Namen + Telefonnummer oder E-Mail an info@zanchin.de

85 Euro für 10 mal 75 Minuten

Yangstil

Der Yangstil geht auf den chinesischen Meister Yang Luchan (1799 – 1872) zurück. Besondere Merkmale des Yangstils sind die gleichmäßigen, sehr langsamen Bewegungen. Die gekürzte Form von Yang Chen Fu, einem Enkel Yang Luchans, hat 85 Bewegungsbilder. Im Laufe eines 10-stündigen Kurses erlernen wir jeweils ein Drittel dieser Form.

Wichtigstes Übungsziel ist es, in der Bewegung ruhig zu bleiben. Bei vielen anderen Kampfkünsten strebt man an, sich schnell und kraftvoll zu bewegen. Dabei wird jedoch sehr viel Energie benötigt. Nach dem Üben ist man erschöpft und außer Atem. Im Yangstil-Taichi bleiben wir ruhig und bewegen uns möglichst langsam. Unsere Atmung hat Zeit, entspannt tief ein- und auszuströmen. Wir sind bestrebt, uns immer gewandt und anmutig zu bewegen, um die einzelnen Techniken zu einer Einheit verschmelzend ineinander fließen zu lassen.

Taichi-Kurs Yangstil

für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Annette Maul

Kursort Schulgymnastikhalle der Dr.-Theo-Schöller-Schule

Eingang: Schuleingang Schnieglinger Straße 38/Ecke Fleischmannplatz, 90419 Nürnberg

0911-2878222 (AB) mit Angabe von Namen + Telefonnummer oder E-Mail an info@zanchin.de

85 Euro für 10 mal 75 Minuten

ab
Mittwoch, 18.01.2012
19:00 – 20:15

Kursort

Platzreservierung
Kursbeitrag

Chenstil

Das Chenstil-Taichi ist die älteste und kämpferische Form des Taichi. Es wurde von Mitgliedern der Familie Chen im Laufe von 350 Jahren entwickelt. Die Bewegungen werden teilweise dynamisch und schnell ausgeführt. Wir arbeiten an der 38er Chenstilform von Meister Chen Xiao Wang (geboren 1946, 19. Generation der Chen-Familie). Diese vereinfachte Bewegungs-Choreografie ermöglicht Interessierten das Erlernen der anspruchsvollen Chenstil-Techniken. Zum Verständnis der Bewegungen ergänzen wir das Training mit Partnerübungen aus dem Tuishou und Sanshou.

Taichi-Kurs Chenstil

für Fortgeschrittene mit Taichi-Vorkenntnissen.

Leitung: Annette Maul

Kursort Schulgymnastikhalle der Dr.-Theo-Schöller-Schule

Eingang: Schuleingang Schnieglinger Straße 38/Ecke Fleischmannplatz, 90419 Nürnberg

0911-2878222 (AB) mit Angabe von Namen + Telefonnummer oder E-Mail an info@zanchin.de

85 Euro für 10 mal 75 Minuten

ab
Mittwoch, 18.01.2012
20:15 – 21:30

Kursort

Platzreservierung
Kursbeitrag

Chinesisches Schwert

Das gerade chinesische Schwert gehört zu den interessantesten aber auch anspruchsvollsten ostasiatischen Waffen. Es gilt als Königin der chinesischen Waffen und wurde von höheren Offizieren und Adligen geführt.

Das regelmäßige Üben mit dem chinesischen Schwert ist nicht nur eine schöne Abwechslung zur Monotonie unseres Alltags sondern hat zudem gesundheitliche Wirkungen: Beim Trainieren werden unsere Gelenke sanft schonend bewegt und unsere Muskeln kräftigen sich. Im Laufe dieses Kurses erlernen wir die 32er Schwertform und spielerische Zweikampfübungen mit dem Holzschild.

Taichi-Kurs Schwert

für Neueinsteiger, Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Annette Maul

Kursort Schulgymnastikhalle, Preißlerstraße 6, 90429 Nürnberg, U1 Haltestelle Bärenschanze

0911-2878222 (AB) mit Angabe von Namen + Telefonnummer oder E-Mail an info@zanchin.de

70 Euro für 10 mal 60 Minuten

Übungswaffen können für die Dauer des Kurses geliehen werden: 20 Euro Kautions; 10 Euro Leihgebühr.

ab
Donnerstag, 19.01.2012
18:00 – 19:00

Kursort

Platzreservierung
Kursbeitrag
Übungswaffen

Annette Maul

Zertifizierte Taichilehrerin des Taijiquan & Qigong Netzwerkes Deutschland e.V.

Lizenzierte Trainerin für Präventionssport, Sport für Ältere und Hochbetagte, Kraft und Fitness,

Ju-Jutsu, Taekwondo, Gewaltprävention. Beauftragte für Seniorensport im BLSV-Sportkreis Nürnberg und Vorstandsmitglied des Taijiquan und Qigong Netzwerkes Deutschland e.V.