

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich ist der Sommer da! Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und in der Natur zeigen sich die ersten Pflanzen. Auch das Tai Chi wird durch diese Frühlingsenergie genährt und wir schöpfen neue Kraft und Freude.

In dieser Ausgabe stellen wir unser überarbeitetes Ausbildungskonzept vor. Nach nunmehr 10 Jahren Lehrer- und Assistenten Fortbildung (kurz LAF) können wir sagen, dass sich unsere Ausbildung auch im Vergleich mit anderen Ausbildungsinstituten sehen lassen kann. Das erste Ausbildungstreffen fand am 03. Juli 1999 statt. Seit dieser Zeit ist das Ausbildungskonzept umfangreicher geworden und hat sich immer weiter entwickelt. Insbesondere in den letzten beiden Jahren haben wir unsere Ausbildung inhaltlich und organisatorisch auf ein beispielloses hohes Niveau ausarbeiten können. Diese Erfahrungen flossen in das neue Ausbildungskonzept ein. Neben der praktischen und theoretischen Vermittlung des gesamten Tai Chi Unterrichtsystems wird hier ein besonderer Wert auf das Verständnis der Teilnehmer als Lehrende und auf den Bereich Didaktik und Pädagogik gelegt.

Wir wünschen uns allen einen schönen langen Sommer.

Euer Tai Chi Team

AKTUELLES

Wochenendseminare:

Partnerübungen

27.-28.06.09, Kosten: 95,- €

Tageskurs Formvertiefung

13.09.09, Kosten 35,- €

Taoistische Meditation

14.-15.11.09, Kosten 95,- €

Anfängerkurse

05.05.09,

dienstags, 10.30-11.45 Uhr

07.05.09,

donnerstags, 19.30-20.45 Uhr

Neues Aus- und Fortbildungskonzept

Die Tai Chi Lehrer- und Assistentenausbildung wird ab 2009 neu geregelt. Insbesondere die Erfahrungen aus dem Pilotlauf von 2006 bis 2008, in dem rund 30 Teilnehmer an den Vorträgen und Praxisstunden teilgenommen haben und von denen die ersten dieses Jahr ihre Lehrerurkunde erhalten, fließen in die Neukonzeption mit ein.

Stärkere Ausrichtung auf 2 Bedürfnisse

Die Ausbildung richtet sich zum einen an Schüler, die ihr Wissen und ihre Kenntnisse praktisch als auch theoretisch vertiefen möchten und zum anderen an Menschen, die Tai Chi unterrichten möchten. Für die erste Gruppe ist die Ausbildung zum Assistenten konzipiert, die sehr stark praxisorientiert ist. Der Schüler lernt alle Facetten des Tai Chi praktisch kennen und zusätzlich wesentliche theoretische Grundlagen, die ein stärkeres Verständnis der Lehre mit sich bringen.

eigenen Stammkurs besucht jeder Assistent einen Kurs, in dem er den Lehrer als Kursassistent unterstützt. In den Übungsstunden, die der Assistent selbstständig leitet, kann er sein erworbenes Wissen praktisch umsetzen. An den Wochenenden findet die Ausbildung in den Waffenformen, im Chi Kung und in der Meditation statt. Die theoretischen Vorlesungen finden sonntags, die praktischen Übungstreffen freitags abends statt. Die Ausbildung zum Assistenten umfasst 12 Praxistreffen und sechs Vorlesungen, die Ausbildung zum Lehrer 12 Praxistreffen und 12 Vorlesungen.

Das TCSYS Ausbildungskonzept

Ausbildungsinhalte	Lehrerausbildung	Assistentenausbildung
Praxis-Grundausbildung wöchentliche Gruppenkurse	Chi Kung / Tai Chi Form Partnerübungen	Chi Kung / Tai Chi Form Partnerübungen
Praxis-Grundausbildung Wochenendkurse	Alle 4 Waffenformen Partnerübungen Taoistische Meditation	Eine Waffenform nach Wahl
Theorie- u. Praxisausbildung Einzelunterricht Vorlesungen	6 Einzelstunden / Jahr 1 Vorlesung Grundlagen Pädagogik 3 Vorlesungen Tai Chi Übungssystem 3 Vorlesungen Geschichte/Philosophie 3 Vorlesungen Pädagogik 2 Vorlesungen Medizin	3 Einzelstunde / Jahr 1 Vorlesung Grundlagen Pädagogik 3 Vorlesungen Tai Chi Übungssystem 2 Vorlesungen Medizin
Praxisausbildung Didaktik übendes Vertiefen	12 Praxistreffen Kursassistenten / Übungsstundenleitung	12 Praxistreffen Kursassistenten / Übungsstundenleitung

Die Ausbildung zum Tai Chi Lehrer beinhaltet darüber hinaus einen zusätzlichen theoretischen Teil, der sich stark mit den Themen Pädagogik, Geschichte und Philosophie beschäftigt. Viele nutzen die Lehrerausbildung, um das eigene Wissen zu vertiefen ohne die Absicht zu haben später auch zu unterrichten.

Der Umfang der Ausbildung

Das Schaubild zeigt den modularen Aufbau der Ausbildungen: Die Basis bilden die wöchentlichen Kurse. Neben dem

Freie Einteilung des Ausbildungsstoffs

Durch die modulare Zusammenstellung der Ausbildungsinhalte kann sich der Einzelne seine Ausbildung entsprechend seiner zeitlichen Ressourcen und seines Lerntempos anpassen. Der Ausbildungsfortschritt wird mittels eines Ausbildungsdokuments, in dem die bereits abgeschlossenen Module eingetragen werden, festgehalten. Dadurch ist eine größtmögliche Flexibilität der Ausbildung gewährleistet.

Fortsetzung: Neues Aus- und Fortbildungskonzept

Auch die Kosten sind entsprechend modular aufgebaut: Neben dem Beitrag von 39 EUR/Monat für die Kursteilnahme beträgt die Gebühr für die Ausbildung zum Lehrer 25 EUR/Monat und die Ausbildung zum Assistenten 15 EUR/Monat. Hinzu kommen die ermäßigten Kursgebühren für die Wochenendkurse sowie für Einzelstunden.

Aufnahme- und Abschlussprüfung

Zu den Neuerungen der Ausbildung gehört auch, dass es für neue Assistenten eine Aufnahme- und Abschlussprüfung geben wird. So soll ein einheitliches hohes Ausbildungsniveau gewährleistet werden. Zur Ausbildung wird zugelassen, wer die

Choreographie der gesamten Form und Grundprinzipien der Tai Chi Form beherrscht. Die Abschlussprüfung umfasst sowohl einen theoretischen als auch einen praktischen Teil.

Anmeldung jederzeit möglich

Wer Interesse hat, sich intensiver mit Tai Chi zu beschäftigen, kann sich zunächst mit seinem Lehrer in Verbindung setzen und mit ihm über eine mögliche Ausbildung sprechen. Dort erhält er weiterführende Unterlagen und einen detaillierten Ausbildungsplan.

Das gesamte LAF-Team freut sich auf neue Mitglieder.

Tai Chi – Eine Frage des Stils?

Wenn man sich mit Freunden und Bekannten über Tai Chi unterhält kann es vorkommen, dass man gefragt wird welchen Tai Chi Stil man eigentlich lerne. Diese Frage kann einen unvermittelt treffen, hat man im Zusammenhang mit Tai Chi doch schon viel von Entspannung, Wahrnehmung oder auch langsamem Bewegen gehört, doch von Stil sprach noch niemand. Bislang ging man davon aus, man macht Tai Chi und dass Tai Chi überall gleich sei.

Doch wenn man sich mit diesem Thema etwas mehr beschäftigt stellt man fest, dass es verschiedene Stile gibt, z.B. den Yang-Stil, den Chen-Stil, den Wu-Stil oder auch den Wudang-Stil. Was hat es mit den unterschiedlichen Stilen auf sich? Der Stil ist die Bezeichnung für eine bestimmte Familientradition oder auch Region in der Tai Chi unterrichtet wurde. Der Yang-Stil ist das Tai Chi der Familie Yang. Wäre Tai Chi in Deutschland erfunden worden, würden die Stile wohl Müller, Meier, oder Schmitt heißen. Der Yang Stil wurde von Yang Lu Chan begründet, der Tai Chi u.a. bei der Familie Chen (d.h. den gleichnamigen Chen Stil) studierte und später seinen eigenen Stil gründete. Früher wurde Tai Chi nur

innerhalb der Familie unterrichtet und weitergegeben, es war eine geheime Lehre. Aus dem Yang-Stil entwickelte sich dann im 20. Jahrhundert z.B. der Wu-Stil. Viele Prinzipien sind bei den unterschiedlichen Stilen gleich, aber es gibt auch einige charakteristische Unterschiede. So hat der Chen-Stil z.B. schnelle, explosionsartige Bewegungen in seiner Form und hier ist der kämpferische Aspekt noch am deutlichsten zu erkennen, beim Wu-Stil haben die kreisenden Bewegungen einen kleineren Radius, das hintere Knie ist stellenweise gestreckt und man ist leicht vorgebeugt.

Besondere Merkmale des Yang-Stils, den wir hier praktizieren, sind die gleichmäßig langsamen Bewegungen. Die Stellungen sind relativ hoch, und es gibt nur wenige Fußtritte und keine Sprünge. Der Yang Stil ist auch der weltweit bekannteste Tai Chi Stil. Eine Ursache hierfür ist, dass die Meister ihre Kampfkunst frühzeitig als Gesundheitssystem etabliert, und es durch öffentlichen Unterricht einer breiteren Masse von Interessierten ermöglicht haben, Tai Chi zu erfahren.

Wertsachen mitnehmen

Die Übungsräume im Tai Chi Zentrum haben ein sehr schönes und angenehmes Ambiente. Daher kommt ab und zu die Frage auf, ob Wertsachen oder gar Rucksäcke etc. besser nicht in die Übungsräume mitgenommen werden sollen, um das Ambiente nicht zu stören. Wertsachen sollten auf jeden Fall mit in den Übungsraum genommen werden, Handys sollten ausgeschaltet oder zumindest lautlos, d.h. auch

ohne Vibrationsalarm, gestellt werden und auch Rucksäcke oder Taschen können in den Unterrichtsraum mitgenommen werden.

Auch wichtig: sämtliche Kleidungsstücke und Utensilien sollte man nach der Stunde auch wieder mit nach Hause nehmen und nichts in den Übungs- oder Umkleieräumen zurück lassen.

ZUM BESTELLEN

Tai Chi Anzüge

S (170 cm Körpergröße)
M (175 cm Körpergröße)
L (180 cm Körpergröße)
XL (185 cm Körpergröße)
XXL (195 cm Körpergröße)
Farbe schwarz, Material Leinen,
Preis ca. 45 €

Tai Chi Schuhe

Größen 35 bis 46, Farbe schwarz,
Preis ca. 15 – 16 €

Bitte per Mail an info@tai-chi-chuan.com bis 31.05.09 bestellen.

ZUM NACHDENKEN

Frühlingslied

*Im Frühlingswalde –
Blüten voller Anmut!*

*Frühlingsvögel –
Herzen voller Sehnsucht!*

*Und Frühlingslüfte –
sind voll Zärtlichkeit,*

Wehe uns an, dass die Seide sich öffnet.

*Wenn ich einen grünen Zweig
im Herzen trage,
wird sich ein Singvogel darauf
niederlassen.*

Djin-Dynastie

ZUM FEIERN

Jetzt, wo der Frühling da ist, laden wir alle Schüler, deren Familien und Freunde und alle Interessierten zu unserem

**Frühlingsfest
am Freitag
den 29.05.09
ab 20.00 Uhr
ins Tai Chi Zentrum**

ein.

Neben einer kleinen Vorführung gibt es kleine Snacks und Getränke und viel Zeit die Räume zu besichtigen und sich mit anderen auszutauschen. Das Dao Yin und die Meditation finden auch an diesem Abend statt.