

# TAI CHI

## INTENSIV-WOCHENENDE

### Samstag & Sonntag

### 23./24. September 2023

**SAMSTAG, 23.09.21 – THEMA: „JIN-KRAFT“ mit ULF ANGERER**

**10:00 – 12:30 Uhr:**

**1. Theorie**

Vorstellung des Übungsgutes.

Lernbezogene Arbeitsweise des menschlichen Gehirns (Mauermodell / Inselmodell).

**2. Soloarbeit**

Darstellung der mentalen und körpermechanischen Grundlagen der Energie/Kraft JIN.  
Hinführende Übungen zur Wahrnehmung von JIN.

**3. Soloarbeit**

JIN in ausgewählten Sequenzen der T'ai Chi Ch'uan Form.

Ziel ist das individuelle Vermögen, JIN in die gesamte Form zu integrieren.

**MITTAGSPAUSE**

**14:00 – 16:30 Uhr**

**4. Partnerarbeit**

Aufnahme und Abgabe von JIN von einem und zu einem Gegenüber.

Ziel ist das Erkennen der Möglichkeit mit JIN zu agieren, eine tatsächliche Anwendung bedarf eines längeren Übungsweges und kann im Zuge eines 5stündigen Seminars nicht gewährleistet werden.

**5. Solo- und Partnerarbeit**

Grundlagen der Selbstverteidigung und die Anpassung des eigenen Übungsgutes an die Anforderungen einer körperlichen Auseinandersetzung.

## **SONNTAG, 26.09.21 – THEMA: DIE „DA-LU FORM“ mit UWE KROGEL & KATJA MÖLLER**

**10:00 – 12:30 Uhr**

### **1. Theorie**

Die Da-Lu Form behandelt die zweiten vier Grundtechniken im Tai Chi: „Ts'ai“- Ziehen, „Zhou“- Ellbogenstoß, „Lie“-Spalten und „Kao“-Schulterstoß.

### **2. Soloarbeit**

Erlernen der „A“ und der „B“ Bewegungssequenz in der Da-Lu Form.

### **3. Praktische Übungen**

## **MITTAGSPAUSE**

**14:00 – 16:30 Uhr**

### **4. Solo- und Partnerarbeit**

Wiederholung der Sequenzen A+B

### **5. Partnerarbeit**

Die Wirkung der Da-Lu Form in der Partneranwendung vor dem Hintergrund des Aspektes der Kampfkunst.

## **INVESTITION:**

**SA: 130,00 € (für alle Levels)**

**SO: 130,00 € (für alle Levels), ein Gutschein/Bonuskarte ist p.P. einlösbar**

**SA+SO: 240,00 € (PAKETPREIS, Gutschein einlösbar).**

**Alle Preise verstehen sich pro Person inkl. der gesetzlich geltenden MwSt.**

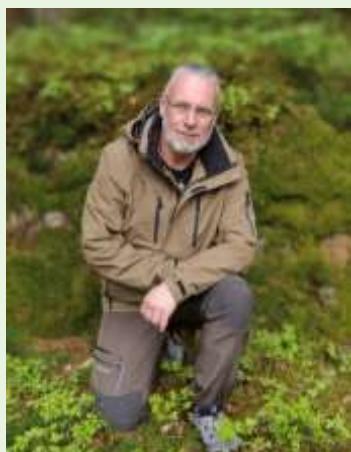
#### Weitere Informationen:

- Die Mindestteilnehmerzahl beträgt pro Tag 10 Personen. Kommt der Kurs nicht zustande, würde bereits bezahlte Teilnahmegebühr rückerstattet werden.
- Die Kursgebühr wird eine Woche vor Beginn des Kurses fällig (Zahlung über Tai Chi Uwe Kroggel)
- Die Anmeldung über das offizielle Anmeldeformular ist verbindlich. Stornierungen der Kurse sind bis 06. September 2023 kostenfrei, danach berechnen wir 50% der Kursgebühr (ausgenommen Erkrankung durch ärztliches Attest).
- Des Weiteren gelten unsere aushängenden AGB und die Hausordnung.

**BITTE FÜLLT DAS OFFIZIELLE ANMELDEFORMULAR VON TAI CHI UWE KROGTEL AUS UND REICHT UNS DIESES EIN!**

**ANMELDESCHLUSS: 15. AUGUST 2023**

#### ULF ANGERER-KURZPORTRÄT



Ulf Angerer ist hauptberuflicher Taiji-Ausbilder und Leitet die KEQI-T'ai Chi Schule in Wermsdorf.

Er ist Vorstandsmitglied des DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong und Taiji). Angerer ist Buchautor und Verfasser zahlreicher Artikel; u.a. im „Taiji & Qigong Journal“.

Er erlernte das T'ai Chi auf der Linie: Yang LuChan > Yang BanHou > Yang ShaoHou > Chang YiuChun > Erle Montegu > George Saby > Thierry Alibert.

Ulf Angerer vertritt die Meinung, dass eine als Kampfkunst kreierte Bewegungsform nur aus dem Blickwinkel des Kampfes entschlüsselt werden kann – auch dann, wenn man sie schlussendlich aus anderen Gründen praktiziert.

Der Samstag befasst sich mit dem Thema „Jin-Kraft“, er kombiniert einen theoretischen Teil mit praktischen Übungen in Solo- und Partnerarbeit.