



Ausbildungsübersicht der BGTA

Allgemeines:

Die Intention des Trainings in der BGTA liegt in den Prinzipien¹ des Taijiquan und deren Verinnerlichung² in der Form. Dies wird erreicht durch das Training der Essenziellen Grundprinzipien des Taijiquan und seinen Formendetails³. Schwerpunkt bildet die individuelle Formenkorrektur und die Detailerarbeitung in den Partnerübungen. Die Prinzipien müssen in den Formen sichtbar werden, und anwendbar in der Praxis sein. Bei allen Formenkorrekturen werden die Anwendungsbezogenen Kampfaspekte⁴ zugrundegelegt. Weiterhin werden spezielle Übungen in Meditation, Chin. Kalligraphie und Selbstverteidigungsaspekte durchgeführt.

Chen Stil

Der Chen Stil zeichnet sich durch explosive und langsame Bewegungen aus. Kreisförmige Bewegungen der Arme und Beine sowie ein niedriger Stand macht ihn nicht für alle ausführbar. Er ist der Ursprüngliche Stil des Taiji aus dem Yang-, Wu-, und Sun Stil hervorgegangen. Der Kämpferische Aspekt ist noch klar sichtbar. Deshalb

- | | | |
|-----|-------------------|--------------------------------------------|
| 1. | Yilou loa jia | erste Form alter Rahmen |
| 2. | Pao Chui lao jia | zweite Form "Blitz und Donnerschlag" |
| 3. | Yilou xin jia | erste Form neuer Rahmen |
| 4. | Pao Chui xin jia | zweite Form neuer Rahmen |
| 5. | Stock-, Speerform | 1,8 m |
| 6. | Schwert Form | |
| 7. | Säbelform | |
| 8. | Chan ssu jing | Seidenraupen Qigong, einhändig, zueihändig |
| 9. | Zhan Zhuang | Stehende Säule, Standmeditation |
| 10. | 19pos. Form | nach Chen Xiaowang |
| 11. | 38 pos. Form | nach Chen Xiaowang |
| 12. | Wettkampfform | |
| 13. | Tui Shou | Partner Übungen |

Yang Stil

Der Yang Stil zeichnet sich durch seine gleichmäßigen langsamen und fließenden Bewegungen aus. Wenn man von Taiji in Deutschland spricht meint man meist diesen. Er ist für jede Altersgruppe geeignet. In seiner heutigen Form wurde er von Yang Chenfu erschaffen.

- | | | |
|----|-----------------|-------------------------------------------------|
| 1. | 24 pos. Form | |
| 2. | 108 pos. Form | Die traditionelle „lange“ Form nach Yang Chenfu |
| 3. | Wettkampfform | für Yang, Sun, Chen und Wu Stil |
| 4. | Säbelform | |
| 5. | Schwertform | |
| 6. | Tui Shou | Partner Übungen |
| 7. | Da Liu & Da Kao | Partner Übungen mit gehen |

Andere Stile

Wu Stil und Sun Stil auf Anfrage möglich. Des weiteren werden Stilübergreifende Korrekturen der Formen angeboten. Hierbei werden die Grundprinzipien des Taijiquan der jeweiligen Stile zugrundegelegt. Dadurch braucht man keine neuen Abläufe zu erlernen und kann auf das Gelernte zurückgreifen.

- 1 beziehen sich auf die von der Familie Chen und Yang überlieferten Taiji - Prinzipien sowie denen der Philosophie des Dao und denen aus der Inneren Schule des Wudang.
- 2 bezieht sich nicht nur auf die Ausführung der Formen sondern auch auf das Handeln im Allgemeinen
- 3 exakte Ausführung und Kopierung der Form in jeder Tausendstel Sekunde
- 4 mögliche Selbstverteidigungssituationen, sowie Erläuterung anhand reeller Ausführungen