

Tai-Chi-Schwert-Partnerformen und -prinzipien

Leitung: Epi van de Pol

Termin: 2./3. Juni 2012
Sa. 10.00 bis 18.00 Uhr
So. 9.00 bis 15.00 Uhr

Kosten: 140,- Euro

Ort: inBalance, Institut für Bewegungspädagogik Kassel (IBPK),
Emilienstraße 37

Das doppelschneidige Schwert (jian) ist eine sehr interessante Waffe. Es braucht Hingabe, um den Umgang mit dem Schwert zu erlernen. Da es dabei mehr um die Technik als um die Kraft geht, passt das Schwert auch sehr gut zur Praxis des Taijiquan. Bei den Übungen dieses Kurses geht es darum, sich vom Balancepunkt des Schwertes aus zu bewegen, die Aufmerksamkeit auf die Spitze des Schwertes auszudehnen, die eigene Verwurzelung mit dem Schwert zu verbinden und das Schwert vom Körperzentrum aus zu bewegen. Auf den Schwertübungen aufbauend wird eine kurze Schwert-Partnerform geübt als eine Fortsetzung und Vertiefung und als Vorbereitung auf das freie Schwert-Spiel. Prinzipien des freien Schwert-Spiels: Wir üben langsam und nur Basishiebe und –abwehr.

