

Tai Ji Quan

Tai Ji Tui Shou

Tai Ji Quan ist eine traditionelle Kampfkunst aus China. Sie beruht auf dem Yin und Yang Prinzip, der Theorie der Gegensätze. Tai Ji Tui Shou ist der praktische Anwendungsbereich des Tai Ji Quans mit einem Partner. Für die Praxis bedeutet dies, den eigenen Körper zu strukturieren und den gegnerischen Körper aus der Struktur zu bringen.

Das Training gliedert sich in 2 Bereiche:

- 1. Dem gezielten Aufbau des Körpers**
- 2. Dem Erlernen der Kampfkunst**

Der erste Bereich hat zum Ziel, den Körper in eine Kondition zu versetzen, die das Ausüben der klar strukturierten und extremen Bewegungen des Tai Ji Tui Shou ermöglicht. Beweglichkeit und Kraft sind die Voraussetzung für diese Bewegungen. Deshalb werden im Training Muskeln, Bänder und Sehnen gedehnt und gekräftigt. Dehnung und Kräftigung erfolgen in einer Bewegung, wodurch passive Momente im Training ausbleiben. Wir sprechen deshalb von einem isokinetischen, dynamischen Krafttraining. Dadurch verändert sich die Körperstruktur und der Trainierende erhält ein erhöhtes Körperbewußtsein. Tai Ji Tui Shou wird langsam trainiert, um bei den Übungen einen gleichmäßigen Widerstand zu erzeugen und Bewegungsimpulse bewußt wahrnehmen zu können.

Ein Nebeneffekt des Tai Ji Tui Shou ist eine verbesserte gesundheitliche Konstitution. Der Stoffwechsel des Blutkreislauf-, Nerven und Immunsystems wird verbessert, da der Körper im Ganzen trainiert wird. Einer Verkürzung bzw. Erschlaffung der Muskulatur - insbesondere im Rücken- und Beckenbereich - wird vorgebeugt, so daß Spätfolgen (z.B. Bandscheibenvorfall) durch falsche Körperhaltung oder passive Bewegungsmomente ausgeschlossen werden.

Der zweite Teil zielt auf das Erlernen des Tai Ji Tuishou als Kampfkunst ab. Im Partnertraining wird gelernt, den eigenen Körper sinnvoll nach seinen Kraftachsen zu strukturieren und harmonisieren. Die Kraftrichtungen und Körperreaktionen des Partners werden erfüllt, um sich diese zu Nutze zu machen und den Körper des Partners/ Gegners gezielt aus der Struktur zu bringen, ohne die eigene Struktur zu verlieren. Das Erlernen von Hebel- und Wurftechniken rundet das Training ab.

Thomas Javier Real
Vorm Grindsbruch 33

47269 Duisburg

Tel.: 0203/9352624
Handy: 0172/2463902
Email: TaiJiDuisburg@web.de