

17. Drachen und Tiger Treffen 23. bis 25. Juni 2017



Zu unserem gewohnten Pushing Hands Treffens unter freiem Himmel bei Wildeshausen auf dem **Campingplatz Aschenbeck**, 27801 Dötlingen, (Tel.: 04433/333) laden wir Euch herzlich ein.

Ein großes Übungszelt macht uns unabhängiger vom Wetter. Die weite, von Bäumen umsäumte Rasenfläche mit Teichen bietet das Ambiente für Urlaubs-Übungs-Tage.

If you need any translation, please ask.

www.taichichuan-bremen.de

Programm 2017

	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30	Anny Ploegmakers	Maike Duarte	Thomas Richter
-			
10.30	Maike Duarte	Andrew Dabioch u. Ingo Schmitt	Brigitte Krafft
Uhr	Brigitte Krafft	Thomas Richter	Jan Leminsky
11.00	Andrew Dabioch u. Ingo Schmitt	Anny Ploegmakers	Maike Duarte
-			
13.00	Thomas Richter	Jan Leminsky	Anny Ploegmakers
Uhr	Jan Leminsky	Brigitte Krafft	Andrew Dabioch u. Ingo Schmitt

Kontakt:

Brigitte Krafft
 Riederstr. 115
 27321 Thedinghausen
 Tel.: 04204 / 7931 (incl. AB rund um die Uhr)
 oder

taichi-bremen@gmx.de

**Konto: 115 90 52 bei der Sparkasse Bremen, BLZ: 290 501 01
 IBAN: DE83 2905 0101 0001 1590 52 BIC: SBREDE22XXX**



Teilnahmebedingungen:

Schriftliche Anmeldung an den TAI CHI CHUAN BREMEN E.V., Brigitte Krafft, Rieder Str. 115, 27321 Thedinghausen.

Aus organisatorischen Gründen können wir nur einen Pauschalpreis erheben.

Nicht-Teilnahme an einzelnen Tagen bleibt jeder/m selbst überlassen. Es kann eine namentlich benannte Ersatzperson gestellt werden. Rückzahlungen sind nicht möglich.

Teilnahmegebühr **90,00 Euro** auf das oben angegebene Konto.

Bei **Anmeldung bis zum 5. Juni 2017** pro Teilnehmer/in **Frühbucherpreis 75,- Euro**. - Schüler, Lehrer und Vereinsmitglieder des „Tai Chi Chuan Bremen e.V.“; sowie Mitglieder des „Taijiquan und Qigong Netzwerkes Deutschland e.V.“ erhalten bei Frühbuchung noch einmal 5,- Euro Rabatt.

Die Anmeldung gilt als verbindlich, es werden keine Bestätigungen verschickt. Der Veranstalter haftet nicht für persönliche Schäden, verlorene oder beschädigte Gegenstände.

Allgemeines:

„**Drachen und Tiger**“ ist nach dem Vorbild vom **Rencontres Jasnières** entstanden. Unser Lehrer **Luis Molera** (+2015) hat es zusammen mit **Wolfgang Bröddlin** ins Leben gerufen.

Ablauf:

Freitag um 8.00 Uhr Begrüßung und Vorstellung der Lehrer/innen.

Vormittags Workshops(8.30-13.00), nachmittags (15.00-18.00) freies Pushing Hands für alle, in gegenseitiger Rücksichtnahme und Absprache.

Anreise ist ab Donnerstag.

Die Zufahrtsschranke am Zeltplatz kann zwischen 22.00 und 7.30 Uhr und von 13.00-15.00 Uhr nur zu Fuß passiert werden, damit die Ruhe der anderen Camper nicht gestört wird.

Gebühren für den Campingplatz bitte bei Ankunft an der Rezeption entrichten.

Als „Drachen und Tiger“-Teilnehmer erhalten wir eine Ermäßigung zur Nutzung des Campingplatzes, es gelten folgende Preise:

- Tagesgäste 1,50 € pro Tag (für diejenigen, die nicht campen)
- Camper 4,50 € pro Person, Zelt und Tag

Falls jemand nicht campen möchte, gibt es Hotels in Wildeshausen und Umgebung.

Am Campingplatz können **Fahrräder** für 8,- Euro pro Tag geliehen werden. Bitte bis zum **10. Juni** bei uns bestellen!

Wegbeschreibung:

A1 Abfahrt „Wildeshausen Nord“ in Richtung Wildeshausen. Vor Wildeshausen rechts Richtung Oldenburg/Dötlingen. In Aschenstedt nach links Richtung Dötlingen, 2. Straße (in den Äckern) links, am Ende rechts – Richtung Campingplatz Aschenbeck.

Oder mit dem Zug bis Wildeshausen, mit dem Bus 270 von Wildeshausen Richtung Oldenburg, Haltestelle Schöning, gegenüber den Hang hinunter, am Ende des Weges (ca. 200m) rechts der Campingplatz Aschenbeck.

Essen:

Wir kümmern uns um die Verpflegung. Preis noch offen.

An jedem Tag gibt es sowohl vegetarisches als auch nicht vegetarisches Essen. **Bitte dafür anmelden.**

Lehrer/innen:

Alle Workshops sind für alle Stilrichtungen und für alle Niveaus geeignet, auch für Anfänger.

Andrew Dabioch und Ingo Schmitt

Lehrmeister der Tao Academy, sind Übungspartner seit mehr als 30 Jahren.

Neben reger Seminartätigkeit und in vielen Gruppen als Lehrer aktiv, erstellen sie gemeinsam seit 1994 zahlreiche Publikationen in Form von Lehrprogrammen in der größten deutschsprachigen Tai Chi Chuan -, Qi Gong – und Kung Fu – Lehrvideothek mit bislang über 130 Titeln.

Workshop: Den Vogel am Schwanz fassen (Lan Tchao Wei)

Im San Shou werden satzweise Übungsfolgen zusammengefasst mit zum Teil raumgreifenden Schritten und Aktionen. Hierbei finden in einem aufeinander abgestimmten Zusammenspiel die einzelnen Tai Chi Chuan – Techniken ihren Einsatz als „Anwendungen“ im Chuan Fa (Arm- und Beintechnik), Chin Na (Greif- und Kontrolltechnik) und Shuai Chiao (Wurftechnik).

Einst als Kampfkunst begründet, entwickelte sich das Tai Chi Chuan zum Schulungsweg der Meisterschaft über vielfältige Übungen und Aufgaben und letztlich zur Kunst der Meisterschaft über sich selbst.

In diesem Kurs werden wir die berühmteste Sequenz des Tai Chi Chuan, s.o., aufbauend über die entsprechende Solo-Übung, in 3 relativ einfache, kurze San Shou – Formen lehren.

Maïke Duarte de Oliveira

praktiziert seit mehr als 25 Jahren Yang-Stil Tai Chi bei Michael Dackau, Christel Proksch, Daniel Grolle und hauptsächlich bei Wilhelm Mertens, bei dem sie auch an der Tai Chi -Lehrerausbildung teilgenommen hat und Qi Gong lernt. Seit 3 Jahren auch Wudang Practical Tai Chi Chuan bei Saar Avivi und Paul Silfverstrale. Besonders wertvoll ist diese langjährige Körperarbeit auch für ihre berufliche Tätigkeit als Physiotherapeutin.

Workshop: Peng, Lü, Ji und An als interaktive Kompetenzen

Ich liebe Push Hands als non-verbale Kommunikation, bei der ich mich und meinen Übungspartner besser verstehe und kenne lerne.

Voraussetzungen für eine Kommunikation sind das Da-Sein, Kontakt, Zu"hören", Verstehen. Schade finde ich es, Peng, Lü, Ji und An nur als ein " Ich wehre ab/ ziehe / drücke / stosse" anzusehen.

Ich möchte es auch als den Umgang mit Kräften/Energien verstehen, die in unterschiedlichen Übungs-Situationen entstehen können.

Mit Freude und Offenheit gemeinsam Situationen erforschen - Abenteuer!

Brigitte Krafft

seit 1988 Taijiquan bei Luis Molera (+ 2015) und dadurch auch regelmäßig Workshops bei Meister William C.C. Chen, der direkter Schüler von Ch'eng Man Ch'ing war (Yang Stil).

Lehrer-Zertifikat von Luis Molera: 2001 erweitert 2004 / anerkannte Lehrerin vom Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V. seit 2003 / **Zertifikat von William C.C. Chen** 2011

Diverse Workshops bei verschiedenen LehrerInnen. Seit 2000 zusätzlich Unterricht bei Lauren Smith.

Workshop: Pushing Hands ohne Reden

Fr.: Ausweichen üben, Pushen üben, Fühlen üben – Wo ist der Schwerpunkt?

Sa.: Zuerst – schütze Dich selbst! Gib Deine Absichten auf.

So.: Wie entkomme ich schwierigen Situationen?

Sich ohne Worte mitteilen – ohne Worte Antworten erhalten

Jan Leminsky:

Er hat mit Peking-Stil bei Heiko Klisch begonnen, erweiterte sein Wissen bei QiuPing Lin und Yanlong Li. Peking-Stil bei Meister Jia Ruiqi. Yang-Stil: begonnen bei Thomas Börnchen und bei Meister Yang ZhenHe vertieft. Bei Meister Li Suiyin studiert er den Yang-Stil und erweitert sein Wissen in den Kampfkünsten.

Jan Leminsky hat 2013 das Turnierhandbuch herausgebracht und veranstaltet regelmässig Turniere mit seinem Organisationsteam in Hamburg. Bundesweit bildet er Schiedsrichter für Turniere aus und hat einige Wettkampferfolge vorzuweisen. Gemeinsam mit Jan Silberstorff hat Jan Leminsky im Oktober 2016 das Team-Taiji Deutschland gegründet.

Workshop:

Tuishou (Schiebende Hände/Pushhands) *mit dem Ball*

Die Partnerarbeit beim Tuishou mit einem Ball bringt ein verändertes Verständnis der Arbeit mit dem eigenen Zentrum. Auf spielerische Weise wird die Zentrumsarbeit bei sich und beim Partner aktiviert. Spiel, Spaß und Lernen vereint.

Tuishou (Schiebende Hände/Pushhands) **für Turniere**

Es gibt verschiedene Turnierregeln. Der feste Stand (DingBu) ist die am weitest verbreitete Art des Tui Shou beim Wettkampf. Variationen und Erfahrungszuwächse durch Turnierteilnahmen werden erarbeitet. Der bewegte Stand (HuoBu) ist eine erweiterte Spielart und wird ebenfalls erfahren. Die dritte Stufe ist der Freikampf (SanShou), der in Deutschland bisher nicht angeboten wird. Die Variationen werden gemeinsam geübt und ohne den Druck einer Rangliste oder Stilvergleiches trainiert.

BaMen (8 Tore) aus dem Pekingstil

Die acht Grundtechniken (BaMen) sind existentiell im Taijiquan und werden durch die fünf Schritte (WuBu) zu den 13 Grundtechniken im zusammengefasst. Schwerpunkt beim DingBu sind die acht Grundtechniken, die anhand von Sequenzen aus der 24 Bilder Form (Pekingform) erarbeitet werden.

Anny Ploegmakers:

Praktiziert Taiji seit 1992. Sie hat angefangen mit Yang-stil von Master Chen Man Ch'ing. Seit 2000 praktiziert sie unter anderem die Short-Form 37 und Schwertform von dessen Schüler Master Huang Sheng Shyan. Lehrer: 1992-2000 Epi van der Pol, 2000 bis jetzt: Rob und Erich Völke; weitere Lehrer: Paul Renall (Tsj), Serge Draijer (F), Fernando Chedel
Seit 2000: **Wee Kee Jin**. Im Mai 2016 hat sie das Instructors Examen in der Linie von Master Huang mit gutem Erfolg abgeschlossen.

Sie ist Jurymitglied für Formbeurteilung in den Niederlanden und in Deutschland.

Sie erteilt Unterricht in Utrecht, Groenekan, in der Hochschule von Amsterdam und bei internationalen Workshops.

Workshop: Die Kraft der Entspannung.

Wir trainieren, wie man die Entspannung und die Struktur in Übungen, Form und festgelegten Pushing Hands Abfolgen erschaffen und behalten kann. Wir wollen entdecken, wie man entspannt das Zentrum des Gegenübers spürt, am Zentrum des Gegenübers klebt und ihm folgt, damit man angemessen reagieren kann.

Es werden die Up and Down Movements trainiert, sowie einige der 5 Relaxing Exercises (RE), wobei die Aufmerksamkeit auf dem Spüren der Spannung/Entspannung, Struktur, Kleben und Folgen liegt. Darauf wird das, was während der Übungen gelernt wurde, in Eurer eigenen Form und in einigen Pushing Hands Pattern angewendet.

Thomas Richter: (spirit. Name: "Liao Fan")

1988-1990 Beginn mit asiatischen Kampfsportarten, hauptsächlich Karate (DDR)

1990-1993 Süd Shaolin-Wushu Stile & Chan Buddhismus bei Meister Xue Feng u.a.

ab 1994 Taijiquan, Qi Gong & Daoismus bei verschiedenen chin. u. dt. Lehrern

1999-2005 Yang Stil-Taijiquan bei Yang Zhen He

seit 2005 adoptierter Schüler (tudi) bei **Li Suiyin**, Xian. Stile: Yang Stil-Bagua Taijiquan, Xingyiquan, Bagua Zhang, Bajiquan, Wudang Kun Wu-Schwert

seit 2005 selbstständiger Lehrer für Taijiquan & Innere Kampfkunst in der Sächsischen Schweiz & Dresden. www.taijiquan-saechsische-schweiz.de

Workshop: Yang Stil-Bagua Taijiquan Alte Form, Einführung

Die 8 Techniken & Anwendungen der "Vogelschwanz-Bewegung" (Lan Qiao Wei) des Bagua Taijiquan

- Struktur, Kontakt und Feinfühligkeit im Tui Shou entwickeln

Anmeldeformular

An den
Tai Chi Chuan Bremen e.V.
Brigitte Krafft
Rieder Str. 115
27321 Thedinghausen



Anmeldung zum „Drachen und Tiger“ Treffen 2017

Hiermit erkläre ich, dass ich mich in der Lage fühle, an der Veranstaltung teilzunehmen, und dass ich bereit bin, für mich allein verantwortlich zu sein. Ich komme für verursachte Schäden selbst auf und stelle den Veranstalter von allen Haftansprüchen frei. Mir ist bewusst, dass der Veranstalter keinerlei Haftung, weder für Personen- noch für Sachschäden übernimmt. Ich verpflichte mich, die Campingplatzordnung sowie die Hinweise der Organisatoren zu befolgen.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, die Teilnahmebedingungen (s. Text vorne) verstanden zu haben und anzuerkennen.

Pushing Hands Treffen:

Name:

Straße:

PLZ / Ort:

Tel.:

e-mail:

Preis: 90,00 Euro / Frühbucherrabatt bis incl. 5. Juni 2017: 75,00 Euro

Mittagessen: vegetarisch
Fr 0 Sa 0 So 0

nicht vegetarisch
Fr 0 Sa 0 So 0

(Voranmeldung notwendig, Bezahlung vor Ort)

.....
(Ort, Datum)

.....
(Unterschrift)

Freiwillige Angaben:

Ich mache Tai Chi Chuan seit:

Bei (Schule, Organisation, Lehrer/in):