

Sonderkurs

Kampfanwendungen des Taijquan, Form und Push Hands

In diesem Kurs werden wir uns hauptsächlich den Grundprinzipien des Taijquan und den dahinterstehenden Konzepten für die Anwendung im Kampf widmen. Es geht um Anwendungen aus verschiedenen Taiji-Formen, um so ein tieferes Verständnis der inneren Prinzipien des Taijquan zu vermitteln. Im Rahmen des Kurses wird erläutert, warum Taijquan eine „innere“ Kampfkunst genannt wird; die Unterschiede zwischen äußerlich und innerlich werden betrachtet. Hierzu werden die Qi-Bewegung als innerer Anteil, Schritte, Angriff und Abwehr als äußerer Anteil genauer betrachtet.



Der Kurs wird auf Englisch gehalten mit zusammenfassenden Übersetzungen von Sarah Raabe.

Voraussetzungen zur Teilnahme an dem Kurs sind gute Grundkenntnisse im Taiji (Teil 1 und 2 oder ganze Bewegungsform).

Kursinhalt:

- Theorien: 10 Prinzipien des Yang Cheng Fu, Yin-Yang-Theorie
- Stehende Übungen
- Übung in Kurzform
- Peng, Lu, Ji, An
- Partnerübungen (Push Hands, Seven Star)
- Kampfanwendungen

Termin: 13./14. September 2025 in München

Zeit: Sa 10 – 13 Uhr, 14.30 – 17.30 Uhr, So 10 – 13 Uhr, 14.30 – 17.30 Uhr

Kursgebühren: 220 € für Mitglieder der SMS, 270 € für Nichtmitglieder

Kursort: Veranstaltungsort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Kursleitung:

Zalán Berta ist Musiker, Musiklehrer und Kampfkunstexperte.

Im Alter von 14 Jahren begann seine Ausbildung mit Krava Maga, daneben studierte er philippinisches Messer, Stockkampf und eine mehr auf Straßenkampf basierende Kampfkunst namens Urban Combatives. Seit seinem 19. Lebensjahr ist er vom (alten) Yang-Stil Taijquan fasziniert. Er erlernte zwei Formen (48, 108) für die bloße Hand und mehrere Waffenformen (2 Schwertformen, Säbel, Stab und Speer). Neben dem Üben der Form praktiziert er täglich verschiedene Arten von Neigong (innere Übungen und Meditation).

Zur Anmeldung bitte den Abschnitt unten an das Sekretariat der SMS, Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München, Tel: 089/75 90 57 85, Fax: 089/80 04 76 81, senden, oder per E-Mail an: a.gruell@tcm.edu oder offeneschule@tcm.edu

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs **Kampfanwendungen des Taijquan mit Zalán Berta** am **13./14. September 2025 in München** an:

Name: _____

Straße/Haus-Nr./PLZ/Ort _____

Telefon/E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Eine Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns ein großes Anliegen. Alle Informationen hierzu finden Sie auf unserer Website unter <https://www.tcm.edu/datenschutz/>