

# Taijiquan ab 2011

# 太极拳

Mittwochs, 18.30 Uhr, Start 12.01.2011

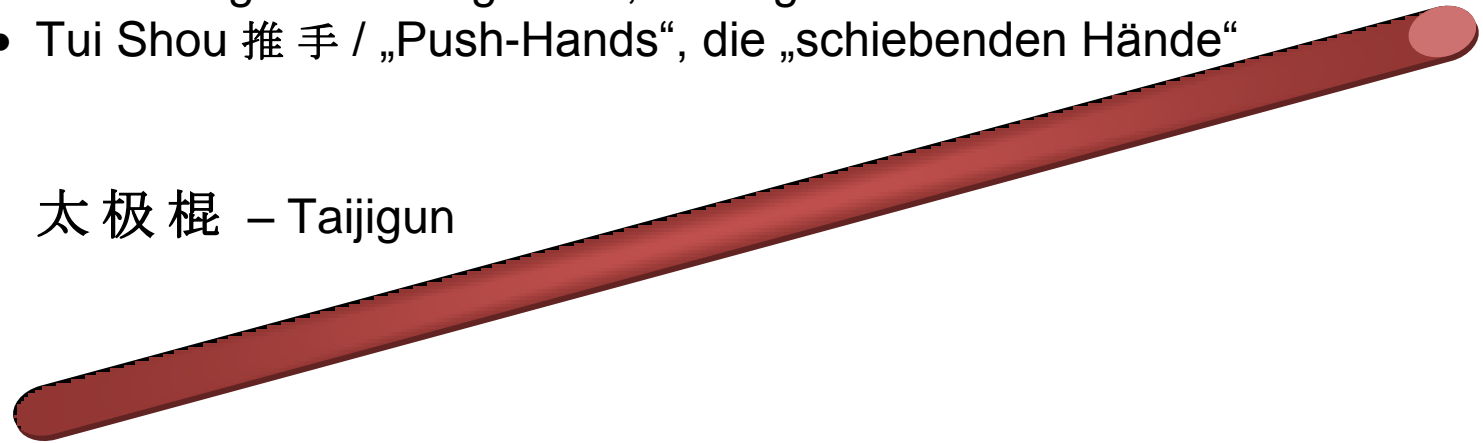
## *Achtung:*

Für alle, die die „Peking-Form“ (24 Sequenzen) ganz oder fast mehr oder weniger sicher durch haben (Mit diesen Kenntnissen ist ein Einstieg noch möglich).



- „Taijigun“: Taiji mit dem Stock\*, Techniktraining, Partnerübungen
- Vertiefung der Peking-Form, Peking-Form mit dem Stock
- Tui Shou 推手 / „Push-Hands“, die „schiebenden Hände“

太极棍 – Taijigun



\*Der Stock im Yang-Taiji reicht von der Länge her etwa bis zur Mund- / Nасenhöhe, fertige Besenstiele oder Gymnastikstäbe sind zu kurz und zu schnell kaputt. Es wird auch mal krachen! ☺

Bitte unbedingt eigenen Stock mitbringen, gute Bezugsquelle:

**Yang - Chinas Kultur, Flughafenstr. 20-22, 12053 Berlin-Neukölln**

Herr Yang kürzt Stöcke (ca. 10-15 €) auf Wunsch, diese sind traditionell aus naturgewachsenem Rosenholz, sollten mit einer Walnuss eingerieben werden, damit der Stock leicht durch die Hand rutschen kann und seine Oberfläche versiegelt wird. Ansonsten [www.kobudo-shop.de](http://www.kobudo-shop.de) oder [www.bokken-shop.de](http://www.bokken-shop.de) – Länge auf Anfrage, aus verschiedensten Materialien.

Weitere Infos bei **GUNNAR**.