



Workshop II – Chen Taiji TuiShou, Prof. XieYeLei

Samstag, 01. Dezember 2018, 16:30 – 18:00 Uhr, kleine Halle
15,- EUR Kinder bis 12 Jahren, Erwachsene 20,- EUR

Prof. Xie YeLei

- Professor der Sporthochschule Shanghai
- Nationaler Trainer für Tuishou der V.R. China, Cheftrainer Tuishou der Sport-HS Shanghai
- Nationaler Meister im Tuishou, Chen-Taijiquan, Taijijian
- Chen-Taijiquan in 12. Generation
- „Hong-Pai“ Chen Taijiquan in 3. Generation
- Nationaler Schiedsrichter
- Ausbilder in der Chinesischen Gesundheits-Qigong Association
- Cheftrainer der Shanghai Qigong-Teams

Einführung in das Taiji TuiShou

- Tuishou (dt. schiebende oder klebende Hände) beschreibt die Partnerübungen im Taijiquan
- Methode des Konfrontationstrainings unter relativ sicheren Bedingungen
- zu den angreifenden Techniken zählen „hocken, schlagen, quetschen, drücken, pflücken, beugen“, mit dem Ziel den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Taiji Tuishou ist die Übertragung und Rückmeldung von Informationen um den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Die Informationsübertragung ist in drei Ebenen unterteilt: Die niedrige Ebene ist die Übertragung der Hautwahrnehmung, die mittlere Ebene ist die Übertragung des Qi's und die hohe Ebene ist die Übertragung des Konzepts
- Trotz der unterschiedlichen Stile, wie Chen, Yang, Wu, Sun, Wu/Hao bestehen alle Stile aus ähnlichen Grundtechniken
- Wie auch das Üben des Taiji, wirkt sich Taiji Tuishou verbessernd auf die Flexibilität der Sehnen, Gelenkflexibilität, Muskelstärke aus. Schlaflosigkeit, Ängstlichkeit, Reizbarkeit und andere psychologische Veränderungen können entgegengewirkt werden

