

18. Drachen und Tiger Treffen 22. bis 24. Juni 2018



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 2018

	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30	Anny Ploegmakers	Anny Ploegmakers	Margherita Padalino
-			
10.30	Margherita Padalino	Gianfranco Pace	Anny Ploegmakers
Uhr	Petra Augustin	Thomas Richter	Thomas Richter
<hr/>			
11.00	Jan Leminsky	Margherita Padalino	Jan Leminsky
-			
13.00	Thomas Richter	Jan Leminsky	Petra Augustin
Uhr	Gianfranco Pace	Petra Augustin	Gianfranco Pace

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 2018** pro Teilnehmer/in **Frühbucherpreis 75,- Euro**. - Schüler, Lehrer und Vereinsmitglieder des „Tai Chi Chuan Bremen e.V.“; sowie Mitglieder der „Bundesvereinigung Taijiquan und Qigong Deutschland - das Netzwerk 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 Brödlin** 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 8,50 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:

Oben in der Kate wird mittags warmes Essen angeliefert. An jedem Tag gibt es sowohl vegetarisches als auch nicht vegetarisches Essen. Preis zum Sattessen pro Person 9,00 Euro.

Bitte dafür anmelden.

Lehrer/innen:

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

Petra Augustin:

Schon früh entdeckte sie ihre Begeisterung für die Kampfkünste und praktiziert diese seit fast 30 Jahren. Begonnen hat sie mit Taekwon Do, wo sie auch erste Wettkampf- und Unterrichtserfahrungen sammelte. Seit 1995 ist sie Schülerin von **Jo Augustin** und wurde zunächst in Chan-Shaolin-Si Kung Fu und Qigong ausgebildet (1.Toan).

Seit 2007 praktiziert sie Wudang Pai und wird in Taijiquan, Xingyi Bagua, Xingyi und Qigong unterrichtet. Im Zhang Sanfeng Wuguan gibt sie seit 2009 Taijiquan und Qigong Unterricht und ist von der Bundesvereinigung für Taiji-und Qigong (BVTQ) als Lehrerin zertifiziert.

Workshop: Die Ruhe in der Bewegung finden

Aus der Übungssequenz "Fünf Schritte und Sechs Bewegungen", nach Meister Tian Liyang, üben wir die Bewegung "Den Wellen folgen und den Wogen nachgeben".

In besonderer Weise werden die Prinzipien des Taijiquan zusammengefasst und eine tiefe Qualität in Bewegungskoordination vermittelt.
Sie ist eine Erweiterung und Grundlage für jedes Taijiquan.

Jan Leminsky:

Er hat mit Peking-Stil bei Heiko Klich 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.

Gemeinsam mit Jan Silberstorff hat Jan Leminsky im Oktober 2016 das Team-Taiji Deutschland gegründet.

Workshop:

Fr: 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.

Sa: 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. 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.

So: BaMen (8 Tore) aus dem Pekingsstil 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.

Gianfranco Pace:

Bereits als Teenager fing er an, bei Shi Rong Hua Taijiquan zu lernen. 10 Jahre später, 1998, bereiste er China, um die Wurzeln des TaiJi zu erkunden. Ab 2001 lebte er einige Zeit in Chenjagou, im Haus von Meister **Chen Xiao Xing** und lernte dort. Zurück in Italien gründete er 2003 die Internationale Taijiquan Kungfu Association (ITKA), die das gesamte technische Programm des Chen Stils anbietet, angereichert mit zusätzlichen Übungen und seiner eigenen Methode zu unterrichten, die aus seiner eigenen Erfahrung resultiert.

Gianfranco Pace ist in verschiedene europäische Länder wegen seiner Effektivität in Taijiquan zum Unterrichten eingeladen worden, sowie nach New York, Florida, Mexiko, Dominikanische Republik, Chile und Argentinien. 2015 ist er von der italienischen Wushu Vereinigung als Verantwortlicher für den gesamten TaiJi-Bereich ernannt worden.

Juni 2016 hat er mit dem Großenkel von Yang Cheng Fu, Meister Yang Jun, das internationale Seminar „Yang Stil trifft Chen Stil“ veranstaltet.

Workshop: Nei Gong

Kultivieren der elastischen Kraft. Einzelarbeit und mit Partner/In (Pushing Hands)

Fajin Sequenz: Wie ist die explosive Kraft zu verstehen

Margherita Padalino:

Sie trainiert seit 20 Jahren Chen-Taijiquan bei Meister **Gianfranco Pace** und hat 2002 ihre Lehrerausbildung im Taijiquan unter den verschiedenen Aspekten der Philosophie, Gesundheit und Kampfkunst begonnen, wobei sie auch international anerkannte Meister wie Shi Rong Hua oder Wang X'ian (19. Generation des Chen-Stils) kennengelernte.

In den letzten Jahren hat sie sich insbesondere mit traditionellem Taijiquan, Qi Gong, TSD System (Taijiquan Self Defence System) und Taiji Match auseinandergesetzt und sehr

erfolgreich an nationalen und internationalen Wettkämpfen im Light Kick, Sanda, Tui Shou u.a. teilgenommen. Als Vorstandsmitglied der ITKA hat sie den Aufbau des ITKA Taiji College und auch andere Projekte unterstützt, die der Verbreitung des Taijiquan dienen. Sie unterrichtet nicht nur in Italien, sondern auch auf verschiedenen Taiji-Veranstaltungen in Europa.

Workshop:

Ausdehnen, Zusammenziehen und im Zentrum schwingen, zwei fundamentale Elemente der Taijiquan-Bewegung.

Arbeiten mit der Suche nach dem Zentrum (Bewegungsabfolge)

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: Balance Zwischen der Aufmerksamkeit für Dich selbst und Deinen Pushing - Hands - Partner

Dich selbst und Deinen Körper kennenlernen als Voraussetzung für effektives Pushing Hands. Entspannungsübungen und Partnerübungen, in denen Du Deinen Körper spürst und die Reaktion als Antwort durch den Körper Deines Partners.

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:

Fr: Übungen und Sequenzen aus dem Yang Stil Bagua Taijiquan

Es werden einzelne Übungen und Sequenzen aus dem Yang Stil-Bagua Taijiquan vorgestellt, die es in keinem anderen Stil gibt und die sich auch in ihrer Ausführung vom bekannten Yang Stil unterscheiden. Dabei werden auch die Funktionen dieser Übungen in der Kampfkunst und Energetik erklärt und ihre Herkunft. (Fortsetzung aus 2017 „Vogelschwanz“...)

Sa: Tui Shou-Von der Form zur Anwendung Wir wollen von der korrekten Form des Tui Shou (die vorgegeben ist) langsam zu einer freien Umsetzung in der Anwendung und in dem Lösen von „festgelegten Formen“ kommen. Wie setze ich das um, ohne die „diamantenen Regeln“ des Taijiquan zu verletzen? (Fortsetzung aus 2017...)

So: Bajiquan-Einführung Bajiquan ist ein kraftvoller und harter Stil des Wu Shu. Seine Techniken beruhen auf gleichzeitiger Abwehr und Angriff in nur einer Technik und sind sehr schnell, kurz und heftig. Es werden eine kurze Formsequenz eingeübt, Grundtechniken, Standübungen und deren Funktionen erklärt, sowie auch einige besondere Beziehungen und Gemeinsamkeiten des Bajiquan zum Taijiquan aufgemacht.

Anmeldeformular



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

Anmeldung zum „Drachen und Tiger“ Treffen 2018

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 2018: 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):