



Liebe Tai Chi-Freunde,
da wir leider durch die derzeitigen Einschränkungen unser Tai Chi-Training nicht mehr gemeinsam durchführen können, möchte ich euch bis zur Aufhebung der Sporthallenschließung durch Home-Training unterstützen.
Den Ablauf der Form könnt ihr durch die DVD, die ihr bekommen habt, weiter üben.
Zur Erleichterung habe ich sie euch nun auch in Schriftform zusammengefasst und beigefügt.
Bitte benutzt auch den Aufwärmplan, den ich mit den euch bekannten Übungen umfangreich zusammengestellt habe.
Ergänzend sind auch Video-Clips über die Form und Anwendung, die ich erstellt habe, beigefügt. Ich habe vor, sie abschnittsweise zu erweitern, bis die Form beendet ist.
Ich hoffe, dass wir dann wieder in unserem Verein gemeinsam üben können.
Viele Grüße an euch und bleibt gesund

Euer
Wolfgang

Aufwärmübungen für das TCC-Training mit Elementen aus dem Qi Gong

1. Nase, Gesicht, Kopfhaut reiben, Augen rollen, Körper abklopfen beginnend Innenseite linker Arm, über Außenseite, Innenseite rechter Arm zur Außenseite, über die Brust zum Rücken, beidhändig Außenschenkel, danach Innenschenkel 5 x wiederholen.
2. Kopfdrehen / neigen / vorne pendeln
3. Körper kräftig durchschütteln
4. Körper um die Achse pendeln
5. Ball vor dem Körper drehen (Wolkenhände / Löwe spielt mit dem Ball)
6. Hände rollen
7. Rumpf verdrehen (Schöne Dame / Tür aufschieben / über das Wasser streichen – Zirkelbewegungen aus der Hüfte)
8. Arme über Kopf kreisen mit Absenken (nach außen und innen)
9. Im Ausfallschritt links/rechts Arme nach vorne und hinten abwehren
10. Rumpf mit ausgestreckten Armen seitlich absenken (Regenbogentanz)
11. Vogel umkreist sein Nest

12. Das fischende Pferd (Gleichgewichtsübung)
13. Die Wurzel ausreißen
14. Körper aufrollen „Das Fischernetz einholen“
15. 5 Kniebeugen in Zeitlupe mit Zwischenatmung (Wecke das Chi)
16. Atemübungen:
Arme waagrecht anheben dabei tief einatmen - die Arme nach unten drücken mit starkem ausatmen in den Bauch und dabei den Körper absenken.
Das gleiche mit Arme nach vorne / zur Seite und diagonal.
17. Dehnungsübungen in Grundstellungen
18. Ergänzend können auch die Schlag- und Tritt-Techniken aus der Form mit je 10 Wiederholungen durchgeführt werden.

Qi Gong

Bewegungsketten

Die fünf Elemente

Die fünf Tiere

Die acht Brokatübungen