

Tai-Chi-Langform – Namen und Abfolge

- 1) Eröffnung
- 2) Schützen nach links
- 3) Schützen nach rechts
- 4) Ziehen
- 5) Drücken
- 6) Stoßen
- 7) Die Peitsche
- 8) Die Hände heben
- 9) Kranich breitet die Flügel aus
- 10) Übers Knie streifen links
- 11) Spiele die Laute
- 12) Übers Knie streifen links
- 13) Übers Knie streifen rechts
- 14) Übers Knie streifen links
- 15) Spiele die Laute
- 16) Übers Knie streifen links
- 17) Ablenken, Parieren, Fauststoß
- 18) Versiegeln u. Verschließen
- 19) Kreuz



- 20) Den Tiger umarmen
- 21) Faust unter Ellbogen
- 22) Den Affen abwehren 3x
- 23) Schräges Fliegen
- 24) Die Hände heben
- 25) Kranich breitet die Flügel aus
- 26) Übers Knie streifen links
- 27) Nadel in den Meeresboden
- 28) Arme in Fächerform
- 29) Drehung und den Gegner schlagen
- 30) Ablenken, Parieren, Fauststoß
- 31) Schützen nach rechts
- 32) Ziehen
- 33) Drücken
- 34) Stoßen
- 35) Die Peitsche
- 36) Wolkenhände
- 37) Peitsche
- 38) Hoher Schlag aufs Pferd
- 39) Zehentritt 2x



... Details: www.community.tai-chi-zentrum.de/flyer.htm

DTB-Empfehlung: PROFI-Stufen: 5.– 8. Woche
Neue Horizonte durch vertiefende Lehrinhalte
Kenntnisse erweitern, übergeordnete Zusammenhänge entdecken, sich weiterentwickeln ...



Philosophisch-kulturelle Hintergründe, Buddhismus, Taoismus, Kurz-Referate, Fachliteratur ...



Partner-Übungen: Push Hands/ Tuishou, Dalü, Fajin, NAIRIKI-Kata, Selbstverteidigung ...



Anatomie/ Physiologie, Faszien, Selbst-Massage, Traditionelle Chinesische Medizin ...

Willkommen beim DTB

Ihr Partner für Fitness aus dem Reich der Mitte



Der Deutsche Tai Chi-Bund – Dachverband für Tai Chi und Qigong e. V. (DTB) arbeitet wissenschaftlich und Ideologie-frei nach den Qualitätssiegel-Standards des Weiterbildung Hamburg e. V.

Lehrer Werden Leicht Gemacht – bundesweit



Der DTB betreibt Aus- und Fortbildung auf drei Ebenen:
1. Heim-Studium, 2. Seminare,
3. Skype (auf Wunsch). Kostenlose Kassen-Zertifizierung möglich.

Info-Center/ Zentrale Anlaufstelle Angela Plarre



Der gesamte Service ist kostenfrei. DTB-Ausbilderin Angela Plarre ist Ihr persönlicher Ansprechpartner bei allen Fragen. Tel 040 8005438, angela.plarre@tai-chi-qigong.org. Sie ist seit 1981 Krankenschwester

DTB-Wege zu mehr Gesundheit und Lebensqualität



Tai Chi und Qigong dienen der Prävention und sind für jeden geeignet. Sie verbinden auf harmonische Weise Körper, Geist und Seele. Dies führt rasch zu einer heiter-gelassenen Stimmung und mehr Zufriedenheit. Korrektes, regelmäßiges Training hilft gesund zu bleiben. Die Übungen sind ein Weg zu mehr Klarheit und Stille und ein wertvoller Ausgleich zu Alltags-Stress und Leistungsdruck. Haupt-Bereiche: Entspannung, Körpergefühl, Beweglichkeit, Immunsystem, Nervensystem, Kräftigung, Sturzprophylaxe.

...Mehr: www.community.tai-chi-zentrum.de/flyer.htm