

Taichi im Yangstil - Lange Form



Das Yangstil-Taichi ist in China und in vielen anderen Ländern wohl der bekannteste Taichistil. Wir unterrichten die von Altmeister Yang Cheng Fu (1883 - 1936) in seinen späten Lebensjahren festgelegte Bewegungsfolge, die in China als Standard des Yangstils angesehen und praktiziert wird. Unterrichtet wurden wir über lange Jahre von der chinesischen Meisterin Guyian Jian aus Guangzhou. Besonderes Merkmal ist das gleichmäßig fließende äußerst langsame Bewegungstempo mit den weichen Übergängen von einer Bewegung in die andere - was sehr entspannend wirkt.

Angesichts des beträchtlichen Umfangs dieser langen Form, lernen wir in einem Anfängerkurs jeweils ein Drittel der Form, so dass man nach insgesamt drei Anfängerkursen einmal die gesamte Bewegungsabfolge detailliert kennen gelernt hat. Im Vertiefungskurs wird in jeder Übungsstunde die gesamte Form mindestens zweimal von Anfang bis Ende praktiziert und die gesamte Form wird auch in spiegelverkehrter Weise geübt. Angestrebtes Trainingsziel des Vertiefungskurses ist, die lange Yangstilform für sich alleine ohne Traineranweisung ausführen zu können.

Kursleitung	Annette Maul, Kampfkunst- und Taichitrainerin
Probestunde	Die erste Kursstunde am Mittwoch, 18. September 2019 ist zum Ausprobieren.
Anfängerkurs	Mi 18:00 - 19:10; 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 27.11., 04.12.2019
Vertiefungskurs	Mi 19:15 - 20:25; 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 27.11., 04.12.2019
Ausfall	Kursausfall aufgrund Belegung der Halle wegen Schulveranstaltung oder Erkrankung der Kursleitung wird nachgeholt. Für nicht besuchte Stunden werden keine Kosten erstattet.
Kosten	Kursbeitrag für 10 x 70 Minuten: 80 €. Überweisung bis spätestens zur zweiten Kursstunde (25.09.2019) oder Barzahlung in der zweiten Kursstunde gegen Quittung.
Wichtig! Anmeldung	Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Daher bitten wir um eine unverbindliche Platzreservierung bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per Email an info@zanchin.de . Bei Nichterscheinen oder Rücktritt von angemeldeten Teilnehmern nach der Probestunde können nach Reihenfolge des Anmeldedatums Interessenten nachrücken.
Haftung	In der Kursgebühr ist eine Sportunfall- und Haftpflichtversicherung enthalten.
Mitbringen	Unbedingt: Hallenschuhe zum Wechseln oder Socken; bequeme Freizeitkleidung
Halle	Schulgymnastikhalle im Altbau der Dr.-Theo-Schöller-Schule, Schnieglinger Straße 38, 90419 Nürnberg. Eine ausführliche Beschreibung, wie man in unsere Übungshalle kommt, senden wir nach rechtzeitiger Anmeldung bzw. Platzreservierung per Email zu.
Veranstalter	ZANCHIN Kampfkunst e.V. www.zanchin.de info@zanchin.de 0911-2878222