

NEU
zum ersten Mal
Teil II und Teil III!

Andreas W Friedrich

Tai Ji Quan

Integrales Qi Gong

Anmeldung zu den Tai Ji Tagen

Kontakt-Kampfkunst-Form Teil I, II und III

jeweils 6 Stunden von 10 – 13h & 15 - 18h

Die „Combat-Form“ des „alten, authentischen“ Yang-Stils wurde von King-Hung Chu kreiert. Unterrichtet wurde der I. Teil der Langen Form mit 37 Kontaktpunkten, sowie die Schwert-Kontakt-Form bereits Ende der 80er Jahre.

Andreas W Friedrich entwickelte im engen Zusammenwirken mit Erik Altmann 2011 die kampfkonstorientierte Kontakt-Form für den 2. und 3. Teil mit 108 und 146 Kontaktpunkten, sowie die Kurzform mit 32 Kontaktpunkten.

Die Lange Form mit ihren 169 Yin-Yang-Phasen hat als Kontakt-Kampfkunst-Form (KKF) ausgeführt, insgesamt 291 Kontaktpunkte, also deutlich weniger, als die einzeln gezählten Yin-Yang-Bewegungen (338) der Langen Form, da Wiederholungen z.B. bei den Wolkenhänden, den Affen und den Schönen Damen weggelassen wurden.

Die zwei Partner, die zusammen üben, entwickeln in den Kontaktpunkten die elastische Peng-Kraft. Beide sind, äußerlich gesehen, im Yang-Modus, innerlich aber im Yin- Modus, so dass die Durchlässigkeit bis in die Füße, sowie die Kraftentwicklung von den Füßen bis in die Hände geübt wird. Vor allem wird auch die Erfahrung des richtigen Abstandes zueinander und die Ausrichtung und Positionierung vermittelt, so dass der Körper und die Vorstellungskraft „Yi“ zielgerichtet in eine Richtung wirken. Darüber hinaus ist die „Bein-Arbeit“ ein herausragendes Thema und führt zu eher kleinen aber schnellen, flinken und sicheren Schritten, wobei die Einheit bewahrt bleibt. **Ein „Muss“ für alle an der Langen Form Interessierten!**

Voraussetzung: Ein sicheres Beherrschen des Ablaufs der Langen Form, bzw. je nach Kursangebot von Teil I, II oder III.

Gewünschten Kurs bitte ankreuzen

- | | | | |
|----------------------------------|-----------------------|------------|--------------------------|
| Teil I Kontakt-Kampfkunst-Form | Samstag 17. März 2012 | 102 | <input type="checkbox"/> |
| Teil II Kontakt-Kampfkunst-Form | Samstag 28. April | 103 | <input type="checkbox"/> |
| Teil III Kontakt-Kampfkunst-Form | Samstag 16. Juni | 104 | <input type="checkbox"/> |

Kursgebühren je Kurs (6 Stunden) € 100,- erm. € 90,- Instituts-Schüler € 90,- erm. € 80,-

Kursgebühren gesamt € _____

Name / Vorname

Straße / Wohnort

Tel / Fax

Email

Folgende Rücktrittsgebühren werden erhoben, sofern nicht eine Ersatzperson nach vorheriger Absprache gestellt wird:
bis zu 8 Tagen vor dem Veranstaltungsdatum 25 % der jeweils fälligen Kursgebühr, danach 50 % bis zu einem Tag vor dem Veranstaltungsdatum. **Bei späterem Rücktritt oder Nichterscheinen ist die Kursgebühr in voller Höhe fällig.**
Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung.
Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Ort / Datum / Unterschrift

Andreas W Friedrich Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong Sendlinger Straße 21 80331 München
Postanschrift Geyerspergerstraße 25 80689 München Tel 089 / 89 89 10-40 Fax -50
Bankverbindung HypoVereinsbank Andreas W Friedrich Konto 43 123 700 BLZ 700 202 70
IBAN DE12 7002 0270 0043 1237 00 SWIFT HYVEDEMMXXX Steuer-Nr.: 147/121/50034
info@awf-taiji.de www.awf-taiji.de www.awf-art.de

AWF