Lehrplan Wahnam Tai Chi Chuan

Stufe 1: Grundlagen des Tai Chi Chuan

Form:

- Stände: Ziegen Stand (Goat Stance), Reiterstand (Horse Riding Stance), Pfeilbogen Stand (Bow Arrow Stance), Falscher-Fuss Stand (False Leg Stance), Einbein Stand (Single Leg Stance), Einhorn Stand (Unicorn Stance) and Vier-Sechstel Stand (Four-Six Stance)
- Bewegung in den Ständen/Beinarbeit – Vorwärts, rückwärts und seitwärts in jedem der Basisstände.
- Basisformen: “Den Schwanz des Vogels greifen” (Grasping Sparrow's Tail), “Grüner Drache schiesst Perlen” (Green Dragon Shoots Pearl), je nach Fortschritt der Klasse kombiniert zum „Wolkenhände Set“ (Cloud Hand Set)

Anwendung (Application): Erste Tai Chi Chuan Techniken um einfache Angriffe abzuwehren..

- „Ein Unsterblicher schwenkt die Aermel“ gegen Faustschläge (Immortal Waves Sleeves)
- „Doppelter Drachen trägt eine Perle“ gegen Fusstritte (Double Dragon Carries Pearl)
- „Ein Unsterblicher schwenkt die Aermel“ gegen Griffe (Immortal Waves Sleeves)
- „Schwarzer Bär senkt die Hüften“ gegen Würfe (Black Bear Sinks Hips)

Kraft (Force): Uebungen zum Aufbau der inneren Kraft: Korrekte Form, Entspannung, Entspannung, Entsannung

- Wuji Stand
- Drei-Kreis Stand (Three Circles Stance)
- „Das Wasser heben“ (Lifting Water)
- „Den Schwanz des Vogels greifen“ (Grasping Sparrow's Tail)
- Beinbeweglichkeit (Leg Stretching): 1.Drei Stufen bis zum Boden (Three Levels to the Ground), 2.Tanzender Kranich (Dancing Crane), 3.Ein Erleuchteter berührt den Boden (Lohan Touching Ground), 4.Ein Erleuchteter zieht die Schuhe aus (Lohan Taking Off Shoes), 5.Ein Unsterblicher umarmt die Füsse (Immortal Embracing Feet), 6.Eine Libelle spielt mit dem Wasser (Dragon Fly Plays With Water), Ausführung als Qigong

Philosophie: Dimensionen, Ziele und Geschichte des Tai Chi Chuan

- Dimensionen: Physische, energetische, mentale und spirituelle Aspekte des Tai Chi Chuan. Der Unterschied zwischen Tai Chi Chuan und “Tai Chi Tanz”

- Kurze Geschichte des Tai Chi Chuan im Allgemeinen und des Wahnam Taijiquan.
- 10 Shaolin Gesetze

Punkte, die auf Stufe 1 besonders zu berücksichtigen sind:

- Vom Wuji zum Taiji und zurück ins Wuji
- Bewegung aus der Hüfte
- Unterscheidung von Yin und Yang
- Einsgerichter Geist (One-pointed mind) und Energie Fluss
- Tai Chi Chuan Grundformen
- Training der “inneren Kraft”

Stufe 2: Basis Set: Weisse Kranich schlägt mit den Flügeln

Form: "Weisser Kranich schlägt mit den Flügeln". („White Crane Flaps Wings“

- Ausführung des Basis Sets Yin-Yang Harmonie beweisend

Anwendung: TuiShou / Pushing Hands und einfache Anwendungen Basisset

- Pushing Hands: Grundübung Spüren (sensing), “Stossen” von Vorne, von der Seite und von Hinten
- Techniken aus dem Basis Set in einfachen Kampf Anwendungen

Kraft: Angeregter Energie Fluss (Induced energy flow)

- 3-Kreis Stand 15 Minuten entspannt stehen können

Philosopie: Tai Chi Chuan für Gesundheit und Selbstverteidigung

- Tai Chi Chuan für Gesundheit und Selbstverteidigung
- Warum wir Tai Chi Chuan als Kampfkunst trainieren, selbst wenn wir nicht kämpfen wollen.
- Gesundheitlicher Nutzen von Tai Chi Chuan
- Dreifache Ankunft (Three Arrivals)
  - Ankunft des Geistes (Arrival of the mind)
  - Ankunft der Füsse (Arrival of the feet)
  - Ankunft der Hände (Arrival of the hands)
- Nach dem Weg fragen (Ask the way)
- Sicherheit zuerst (Safety first)

Auf Stufe 2 besonders zu beachten:

- Einheit von Form, Energie und Geist (Unity of form, energy and mind.)
- Das Prinzip von Yin und Yang.

Stufe 3: Techniken Push Hand und Anwendungset 1

Form

- Pushing Hands / TuiShou
- Erstes Anwendungs Set “Weisse Schlange schiesst Gift” ("White Snake Shoots Venom")

Anwendung

- Partnerübungen „Sparring“: Hand Angriffe in drei Schritten
    - Selbstwahl basierend auf den Sequenzen 1 bis 3
    - Selbstwahl mit Forführung einer anderen Sequenz
    - Selbstwahl mit ein bis zwei Erweiterungen oder Veränderungen

Kraft: Fluss der Beweung, Fähigkeit zu spüren (sensing), Die Kraft des Kampfpartners nutzen

- Pushing Hands / TuiShou
- Sofortige Modifikation und Entscheidung getestet durch die Fähigkeit des Schülers Antwortformen den unterschiedlichen Angriffen des Partners anzupassen.
- Mit dem “Partner fliessen” und die Kraft des Gegenübers gegen ihn zu verwenden.

Philosophie Prinzipien des internen Kraft Trainings, diverse Themen

- Regelmässige Praxis (Ausdauer)
- Schrittweise fortschreiten
- Techniken und Fähigkeiten
- Shaolin Wahnam Forum Aktive Forenteilnahme (10 Einträge)
- Prinzip: „Vier Tahils gegen tausend Kati“
- 10 Shaolin Regeln – Verantwortung wahrnehmen

Besonders wichtig auf dieser Stufe

- Techniken des Sets “Weisse Schlange schiesst Gift” ("White Snake Shoots Venom")
- Stossen von vorne, links, rechts und von hinten.
- Bedeutung guter Stände
- Bewegung aus der Hüfte
- Prinzip : „Vier Tahils gegen tausend Kati“
- Mit dem Gegenüber fliessen um ihn zu überwältigen.

Stufe 4: Taktiken Pushing Hands und Anwendungsset 2

Form

- Anwendungs Set 2 “Grüner Drache schiesst Perle” (Green Dragon Shoots Pearl)
- Fusstechniken – Angriff und Verteidigung

Anwendung:

- Anwendungen der Techniken aus dem Set "Green Dragon"
- Partnerübungen *Sparring”
    - Selbstwahl basierend auf den Sequenzen 1 bis 6.
    - Selbstwahl mit Forführung einer anderen Sequenz
    - Selbstwahl mit Erweiterung oder Reduzierung von Formen
    - Selbstwahl mit Ueberraschungsabwehr
- Partnerübung: 1-Schritt „Sparring“ mit Fusstechniken

Kraft: Mit dem Gegenüber fliessen

- Pushing Hands:
- Ununterbrochene Angriffe, verwirrende Aktionen, sofortige Abwehr und Unterbrechung

Philosophy: Unterschied zwischen Technik und Taktik verstehen

- Technik, Taktik und Strategien
- Weich gegen Hart
- Die Schwäche des Gegenübers nutzen
- Die starken Punkte eines Gegenübers vermeiden
- Anwendung im täglichen Leben
- Anwendung von “Pushing Hands” im täglichen Leben
- Shaolin Wahnam Forum Aktive Forenteilnahme (20 Einträge)

Besonders wichtig auf dieser Stufe

- Passive und active Vorteile.
- Taktik des ununterbrochenen Angriffs
- Taktik der verwirrenden Bewegungen
- Taktik des sofortigen Gegenangriffs
- Taktik der Unterbrechung
- Anwendungen im alltäglichen Leben

Level 5: Da Shou/Striking Hands und Anwendungsset 3

Form:

- Anwendungsset 3 „Schwarzer Bär senkt die Hüften“ (Black Bear Sinks Hips)

Anwendung: basierend auf der Form „Schwarzer Bär senkt die Hüften“

- Partnerübungen *Sparring”
    - Selbstwahl basierend auf den Sequenzen 1 bis 9.
    - Selbstwahl mit Forführung einer anderen Sequenz
    - Selbstwahl mit Erweiterung oder Reduzierung von Formen
    - Selbstwahl mit Ueberraschungsabwehr

Kraft: “Explodierende Kraft” (Fajing)

- Explodierende Kraft (Fajing) mit den geeigneten Formen: Grüner Drache, grimmiger Drache, „Faustschlag unter die Aermel“
- „Verwurzelt in den Füssen, begonnen in den den Beinen, kontrolliert aus der Hüfte, vervollständigt in den Händen“
- Physisch und mental entspannt sein
- Korrekte Ausführung der begleitenden Töne

Philosophy: Prinzipien von Angriff und Verteidigung

- Zirkulär gegen Gerade und umgekehrt
- Später beginnen, früher ankommen
- Die Schwungkraft des Gegenübers brechen
- Shaolin Wahnam Forum Aktive Forenteilnahme (30 Einträge)
- Vier Angriffsarten

Besonders wichtig auf dieser Stufe

- Vier Angriffsarten
- Das Prinzip “Sicherheit zuerst”
- Weich gegen hart, und umgekehrt
- Zirkülär gegen gerade und umgekehrt
- Circular against straight, und umgekehrt
- Später beginnen, früher ankommen

Level 6: Gesundheit, Kampfeffizienz und persönliche Entwicklung

Form

- Anwendungsset 4 “Den Tiger zurück zum Berg tragen” (Carry Tiger back to Mountain)

Anwendung: basierend auf der Form “Den Tiger zurück zum Berg tragen”

- Partnerübungen *Sparring”
    - Selbstwahl basierend auf den Sequenzen 1 bis 12.
    - Selbstwahl mit Forführung einer anderen Sequenz
    - Selbstwahl mit Erweiterung oder Reduzierung von Formen
    - Freies Kampftraining mit Tai Chi Chuan Techniken und Fertigkeiten

Force Bewegungen im Fluss und mit innerer Kraft ausführen. Nicht ausser Atem kommen.

- 15 Minuten lang den Set “Den Tiger zurück zum Berg tragen” oder Anwendungssequenzen mit Partner übern ohne ausser Atem zu kommen.
- Grifftechniken und Befreiung daraus mit innerer Kraft

Philosophy Nutzung von Strategien

- Strategien basierend auf “Kenne Dich selbst und Dein Gegenüber” ("Know thyself, know your opponent"
- Wie man die Stärken und Schwächen des Gegenübers erkennt.
- Aufsteigendes oder sinkendes Chi/
- Worauf ist der Partner mental fokusiert/ Eigener Fokus und mentaler Zustand erkennen
- Wie kann das Dan Tian des Gegenübers gekippt warden.
- Eigenes Chi beruhigen, so dass die 6 Harmonien erreicht warden können.
- Richtige Wahl des Angriffswinkels
- Shaolin Wahnam Forum Aktive Forenteilnahme (40 Einträge)
- Vertiefung der 10 Shaolin Regeln – Verantwortung wahrnehmen

Besonders wichtig auf dieser Stufe

- Strategien basierend auf “Kenne Dich selbst und Dein Gegenüber”

Stufe 7 - Flowing Water Floating Clouds

Form

- Fortgeschrittenes Kombinationsset Set “Fliessendes Wasser, Schwebende Wolken” (Flowing Water Floating Clouds)

Anwendung:

- Freies Sparring mit Tai Chi Chuan Techniken aus dem Kombinationsset Set „Fliessendes Wasser, Schwebende Wolken” und anderen Techniken.

Kraft

- Einzelform und Partnertraining mit perfekter Form (picture perfect form), Fluss, Kraft und Geschwindigkeit ausgeführt ohne ausser Atem zu kommen.
- Bestätigung der inneren Kraft:
    - Brechen eines kurzen Zuckerrohrs (oder etwas ähnlichem)
    - Flamme einer Kerze mit “Grimmigem Drachen”/”Grünen Drachen” löschen
    - Einen Ziegelstein mit einem Körperteil (Handfläche, Faust etc) brechen

Philosophie

- Unterschiedliche Stufen des Kampfes
- Mechanische Kraft, Techniken, Innere Kraft, Geschwindikgeit, “Wunderbare Techniken”
- Technik, Sequenz, Taktik, Strategie 50 Posts on the Shaolin Wahnam Forum
- Shaolin Wahnam Forum Aktive Forenteilnahme (50 Einträge)

Stufe 8 - Wudang Schwert

Form

- Wudang Schwert Set

Anwendung: Anwendungen des Wudant Schwert Sets

- Richtige Fussarbeit unter Berücksichtigung der Länge des Schwerts (Jian)
- Richtige Nutzung des Handgelenks
- Richtige Nutzung der linken Hand in Harmonie mit der rechten Schwerthand
- Richtige Ausführung von schneiden, punktieren, stechen und parrieren
- Effektive Nutzung des Schwertes gegen unterschiedliche Attacken (unbewaffnet, kurze Waffen, lange Waffen)

Force

- Energie zur Spitze des Schwerts leiten

Philosophy

- Prinzipien des bewaffneten Kamps
- Sicherheit
- Gewissheit und Entscheidungskraft
- Stärke vermeiden, Schwäche angreifen
- Shaolin Wahnam Forum Aktive Forenteilnahme (50 Einträge)
- 10 Shaolin Regeln

Besonders wichtig auf dieser Stufe

- Sicherheit, Gewissheit und Entscheidungskraft. Stärke vermeiden, Schwäche angreifen

Stufe 9: Tai Chi Chuan Säbel

Form: Tai Chi Chuan Säbel Set
Anwendung: des Tai Chi Chuan Säbel Set
Kraft: Genauigkeit und Kraft der gewählten Waffe
Philosophie: Eigenschaften der unterschiedlichen Waffen (Stab, Säbel, Schwert, Speer, Dolch, Messer, Grosses Messer, Dreizack, Peitsche, Drei-Stab)

Stufe 10: Unbewaffnet gegen bewaffnet

Form: „Leere Hände treten in die weisse Klinge" (Empty Hands Enter White Blade)
Anwendung: Unbewaffneter Kampf gegen Dolch, Messer, Stab
Kraft: Abwehr von vorgetäuschten Angriffen
Philosophie: Die Prinzipien von scheinbar und real.
Wichtig: Prinzip "Ueber die Brücke, fliesse mit Wasser" "Over Bridge, Flow with Water".

Stufe 11: Einzeln unbewaffnet gegen mehrere bewaffnete Angreifer

Form: Ein Tiger betritt eine Schafherde (Tiger Enters Herd of Sheep)
Anwendung: Einzeln unbewaffnet gegen mehrere bewaffnete Angreifer
Kraft: Bambus Mann ("Bamboo Man") oder "Durch den Wald" (Through the Woods)
Philosophie: Kampf der schwarzen Wand ("Back-wall battle") und Kampf des „Ausweichen-Treffens" ("Dodge-hit battle")
Wichtig: Beweglichkeit, Ausdauer

Stufe 12: Einzeln unbewaffnet oder bewaffnet gegen mehrere bewaffnete Angreifer

Form: Ausweichen Treffen.
Anwendung: Einzeln unbewaffnet/bewaffnet gegen mehrere bewaffnete Angreifer
Kraft: Einzeln unbewaffnet gegen mehrere bewaffnete Angreifer
Philosophie: "Den Anführer zuerst einfangen", "Bei den Schwächsten durchbrechen" "
Wichtig: Mentale und energetische Kontrolle