



# Forum mit Meister ZunZhi Li

Leipzig, 17. - 20. Mai 2012

## Kurs 1: 13 Grundtechniken des Taijiquan Kurs 2: TuiShou (Pushhands)

李

Meister ZunZhi Li, geb. 1957 in TianShui (Provinz GanSu), China, lernte seit seiner Kindheit Chen-Stil-Taijiquan und Yang-Stil-Taijiquan bei verschiedenen Großmeistern. Er ist der offizielle Vertreter der 20. Generation des Chen-Stil-Taijiquan und der 4. Generation des Yang-Stil-Taiji-quan und hat mehrfach

den ersten Preis bei Taijiquan-Wettkämpfen in Faustform und Waffen (sowohl beim Chen-Stil als auch beim Yang-Stil) sowie TuiShou (auf nationaler Ebene und in der Provinz GanSu) gewonnen. Er ist Vize-Präsident und General-Sekretär der Wushu Association und Präsident der Yang-Stil Research Association der Stadt TianShui (Provinz GanSu).

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf der Rückseite sowie im Internet unter [www.kolibriseminare.de](http://www.kolibriseminare.de) !



Hiermit melde ich mich verbindlich an:

- Kurs 1: 13 Grundtechniken des Taijiquan (190,- EUR)
- Kurs 2: TuiShou (Pushhands) (160,- EUR)

**Beide Kurse zusammen für  
310 EUR (statt 350 EUR)!**

- Ich bin SchülerIn / StudentIn / RentnerIn / erwerbssuchend. Den Nachweis lege ich bei (20% Rabatt).
- Ich bin Mitglied des Kolibri Clubs (10% Rabatt).

Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

.....  
(Ort, Datum, Unterschrift)

## Kurs 1: 13 Techniken des Taijiquan (stilübergreifend)

Die **13 Grundtechniken** (Taiji Shisanshi), auch 13 Stellungen genannt, bilden die elementaren Körperhaltungen, Schritte und Handbewegungen, aus denen die Taiji-Formen zusammengesetzt werden. Daher ist das gründliche Erlernen und das sichere Beherrschen dieser 13 Grundtechniken ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg beim Taijiquan.

Meister ZunZhi Li zeigt den TeilnehmerInnen die Raffinessen der 13 Grundtechniken anhand einfacher effizienter Übungssequenzen. Die 8 Grundtechniken der Handbewegungen (BaMen): Peng (Abwehren), Lü (Ziehen), Ji (Schubsen), An (Drücken), Cai (Entwurzeln), Li'e (Spalten), Zhou (Ellenbogenstoß) und Kao (Schulterstoß) sowie die 5 Grundtechniken der Schritte bzw. Körperhaltung (WuBu): JinBu (Vordringen), TuiBu (Zurückweichen), ZuoGu (nach links schauen/gehen), YouPan (nach rechts blicken/gehen) und ZhongDing (in der Mitte zentrieren).

Datum, Uhrzeit	<b>17.05.2012: 09.00 - 12.30 Uhr &amp; 14.30 - 18.00 Uhr</b> <b>18.05.2012: 09.00 - 12.00 Uhr &amp; 13.30 - 16.00 Uhr</b>	<b>190,- EUR</b>
----------------	--	------------------

**Teilnahmevoraussetzung:** Keine Vorkenntnisse erforderlich, eine durchschnittliche Beweglichkeit oder Erfahrung mit Taijiquan wäre von Vorteil!

## Kurs 2: TuiShou (Pushhands)

**TuiShou** als elementare Übungstechnik des Taijiquan wird zu zweit geübt. Durch diese spezielle Partnerübung des Taijiquan mit festgelegten Formen wird die ursprüngliche Bedeutung der Taijiquan-Bewegungen unmittelbar erfahrbar gemacht. Darüber hinaus schult TuiShou die innere Jin-Kraft (wie klebend, horchend, folgend etc.) und die Fähigkeit zur Vorausschau von Bewegungen (der/s PartnerIn). Dies bewirkt, dass die Übenden die Formen korrekt und ausdrucksvoll ausführen können und sich ihrer inneren Struktur bewusst werden.

In diesem Seminar unterrichtet und übt Meister ZunZhi Li die verschiedenen Variationen des einhändigen und beidhändigen TuiShou im Stand und mit Schritten. Die spielerischen Bewegungen eröffnen neue Aspekte in der Kommunikation und des Miteinanders, bereichern das eigene Übungsrepertoire und vertiefen die eigene Fähigkeit / Fertigkeit in der Formlehre. Deswegen ist dieser Kurs für alle Taijiquan-Praktizierende unbedingt zu empfehlen!

Datum, Uhrzeit	<b>19.05.2012: 09.00 - 12.30 Uhr &amp; 14.30 - 18.00 Uhr</b> <b>20.05.2012: 09.00 - 13.00 Uhr</b>	<b>160,- EUR</b>
----------------	--	------------------

**Teilnahmevoraussetzung:** Grundkenntnisse in Taijiquan und Erfahrungen in einhändigem TuiShou sind von Vorteil!

Kursort	<b>Tai-Chi-Schule Leipzig, Corinthstr. 6, Hofgebäude 1. OG, 04157 Leipzig</b> <a href="http://www.taichi-in-leipzig.de/schule.html">www.taichi-in-leipzig.de/schule.html</a>
Auskunft & Anmeldung	<b>Kolibri Seminare Ost / Cornelia Jaenichen, Trufanowstr. 3, 04105 Leipzig</b> Tel. 0341/5644 539, Fax 03212/1261062, E-Mail: <a href="mailto:ost@kolibriseminare.de">ost@kolibriseminare.de</a>



Antwort

### **Kolibri Seminare Ost**

% Cornelia Jaenichen

Trufanowstraße 3

**04105 Leipzig**

**Absender:**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
e-Mail