



Kurze Information zu He Taiji Quan

Vor rund 750 Jahren wurde das Taiji Quan von Zhang Sanfeng (1247-1458) entwickelt.

Zur Zeit der Ming- Dynastie erlernte ein Bewohner aus der Stadt Zhao Bao, Jiang Fa (1574-1670) von Meister Wang Zong Yue(1525 - 1606) unter Shan Xi diese Kampfkunst. Von diesem Zeitpunkt begann die berühmte Tradition der Taiji Kampfkünste in Zhao Bao und wurde dadurch als Stadt der Kampfkünste in der damaligen Welt bekannt.

1849 brachte He Zhaoyuan (1810-1890 und 8. Generation des Zhao Bao Taiji Quan) das Wissen aus den Li Wissenschaften, dem Taoismus, der traditionellen chinesischen Medizin sowie die Faustkampf Techniken aus dem Zhao Bao Taiji Quan zusammen. Somit ist der He Taiji Quan entstanden.

Der He Taiji Quan Stil zeichnet durch Leichtigkeit und geschmeidige, natürliche Bewegungen und Ausführungen aus. Diese Technik steht im Einklang mit dem menschlichen Körper unter Nutzung der inneren Kräfte. Durch die Technik entsteht eine innere Harmonie und macht den Körper weich und geschmeidig. Es bildet und trägt edles Qi. Deshalb nennt man diesen Stil auch „Stil mit Li (Daili Jia). Diese Kampfkunst beinhaltet Verteidigung und Angriff. Sie ahmt die undurchschaubaren Verschiebungen der Wolken sowie das täuschen weiche Zurückziehen der Meereswellen nach und greif plötzlich und unerwartet den überraschten Gegner an.

Dass man mit dem Dali Jia Krankheiten heilen kann ist aus den Hypothesen des Meisters Zhouyi zurückzuführen. Er sagt :“Der ganze Körper wird das Yin und Yang genährt.“ Diese besondere Bewegungen im He Taiji Quan das eine Kombination von Aufnehmen und Abgeben von Yin und Yang hat, bewirken im Körper einen Kreislauf von Yin und Yung über alle innere Organe und Meridiane. Dadurch wird der Kreislauf im Körper in Balance gehalten. Somit verbessern sich die Körperfunktionen und damit verbunden die Gesundheit.

Taiji Quan gibt Energie Taiji Quan gibt Gesundheit

Meisterin Lin Li, sechste Generation des He Taiji Quan, ist die letzte Schülerin des berühmten Großmeisters Hou Erliang (5. Generation He Taiji Quan). Sie hat mit der Hand-, Schwert- und Stockform den 1. Preis bei regionalen Kampfkunst - Wettbewerbe gewonnen, Sie hat 6. Duan von Wushu.

Für die Teilnehmer in den Seminaren und Trainingsstunden erstellt Meisterin Unterlagen aus den Erfahrungen der bisher geführten Unterrichtsstunden, um damit den Teilnehmern eine solide Grundlage für das He Taiji Quan zu geben. In ihren Seminaren und Trainingsstunden übermitteln sie daher das He Taiji Quan Schritt für Schritt.

总教练简介：林丽，和式太极拳第六代传人，太极名家侯尔良（和式太极拳第五代传人）的关门弟子，她的拳术，剑术和棍术都在全国性比赛中获过一等奖，获得武术六段位。

对于参加培训和课程的习练者，林丽在教学过程中不断总结经验，摸索了一套能让学员循序渐进，打下有效扎实的基础的教学步骤和方式。



Lin Li mit ihrem Meister der Hou Erliang, (5. Generation des He Stils)



Lin Li mit He Youlu, Vorsitzender des He Stils Taiji Quan China.



Taiji Vorführung bei Chinesische Frühlingsfest 2019 in Schorndorf



Fächer Workshop mit Meisterin Yang Lifen Mai 2018



Erster offizieller Kurs mit Meisterin Lin Li in Deutschland. 10. 2016



www.taiji-verein-remstal.de

Taiji Quan He Stil

Taiji Verein im Remstal 德国雷姆斯塔太极拳协会

Der Taiji-Verein-Remstal wurde im Oktober 2017 als Unterabteilung des VGS Fellbach gegründet. Es ist Deutschlands erster Verein der He Stil Taiji Quan lehrt. Wir fördern und lehren nicht nur den He Stil Taiji Quan sondern nehmen auch am öffentlichen Leben mit Aufführungen teil und bieten He Stil Taiji Quan Seminare für jedes Niveau.

Die Wenxian Taiji Qan He Stil Academy ist das weltweite Lehr- und Ausbildungszentrum für Taiji Quan He-Stil in China. Mit Beginn des Jahres 2020 wurde im Taiji Verein Remstal beschlossen eine Niederlassung der He Taiji Quan Akademie zu gründen um in Deutschland- beziehungsweise Europaweit ein Zentrum für Aus- und Weiterbildung für He Taiji Quan anzubieten. Dort können Prüfungen und Abschlüsse nach chinesischen Rang und anerkannten Zertifikate gemacht werden.

Ausserdem ist geplant einen He Stil Verband Deutschland zu gründen, welcher aus dem Taiji Verein Remstal hervorgeht.

Wir freuen uns und heißen sie herzlich Willkommen, wenn sie zu unserem Verein kommen und mit uns mit viel Spaß und Freude den He Stil Taiji Quan genießen.

德国雷姆斯塔太极拳协会于2017年10月作为VGS Fellbach的下属部门组建成立，是德国第一个以和式太极拳教学为主的协会，我们不仅教授和式太极拳，而且在公共领域开展各级培训课程，参加展演。温县和式太极拳学院位于中国的为全世界提供和式太极拳教学的培训中心，和德国雷姆斯塔协会在2020年初开始合作，决定成立和式太极拳学院-德国或者欧洲分院，以求在德国乃至欧洲范围扩大和式太极拳的传播。今后学员学成和通过考试后将颁发和国内相当的结业证书和段位证书。

此外，雷姆斯塔协会的基础上将组建一个德国和式太极团体组织。

欢迎您来到我们的协会，并与我们一起享受和式太极拳带来的欣喜与快乐！

Unser Lernkonzept und Plan:

Wir planen neben Seminare zunächst Online- sowie Offline Kurse in 8 Phasen anzubieten:

1. Phase (ca. 1 Monat) Online/Offline-Kurse
Theoretische Einweisung, aufzeigen der vielseitigen Eigenschaften des He-Taiji Quan Stils. Erlernen stehende Übungen (original Formabschnitte, Übungen für die Gesundheit, gemischte stehende Übungen) sowie bewegte Übungen (HeStil Yin- und Yang Form Übungen) mit Hand und Fußarbeit nach He-Stil Bewegungskonzept.

2. Phase (ca.- 2 Monate) Online/Offline-Kurse
He-Stil Grundübungen mit 4 Grundübung stehend (mittig) und 13 Übungen bewegend (mit Wechselwirkung mittig/unmittig, ohne Praxiskenntnisse)

3. Phase (ca. 2 bis 3 Monate) Online/Offline-Kurse
Praxis - Kombinationsübungen, Hou Erliangs He Stil Taiji Quan mit 24 Folgen

4. Phase (ca. 3-5 Monate) Online/Offline-Kurse
Zheng Wouqing und Hou Erliangs Zhao Bao He Stil Taiji Quan mit 75 Folgen

Beginn ausschließlich reiner Offline Schulungen (für Fortgeschrittene je nach persönlichen Umständen und Lernfortschritt) finden im He Taiji Quan College Deutschland mit empfohlene geprüfte Lehrern statt.

5. Phase
Auseinandersetzen der einzelnen Grundübungen mit Praxis über Pushing Hands einschließlich Korrektur der Grundbewegung.

6. Phase
Erlernen der vollständigen Form nach Zheng Wuqing und Hou Erliang Zhao Bao He Stil Taiji Quan mit 75 Folgen und deren Einzelabschnitte.

7. Phase
Wiederholung Inhalt der Phase 7 einschließlich erlernen He Stil Taiji Stock

8. Erlernen Kampf - Sanshou- Praxis und Taiji Schwert
Zu den Online- und Offline Kursen gehören auch regelmäßige Teilnahme von Schulungen und Vorlesungen von Taiji Meistern / Experten um die Vision des He Taiji Quan besser zu verstehen und theoretische Wissen zu vertiefen.

Wir fordern Euch auf: Mach mit und bleibt dran! Es lohnt sich!



Taiji Quan He Stil

Kontakt:

linli1617@icloud.com
ge.Seil@t-online.de
www.taiji-verein-remstal.de

Trainingsort

Adresse 1:

Einklang des TSV Schmiden 1902 e.V.
Bühlstraße 140
e-mail: einklang@tsv-schmiden.de

Adresse 2:

Sportverein Fellbach 1890 e.V.
Schillerstraße 8 Wichern Turnhalle
info@svfellbach

Adresse 3:

chinesische Sprache Schule Stuttgart
Neues Gymnasium Leibniz Klagenfurter Str. 75
info@chinesische-sprachschule-stuttgart.de

Adresse 4:

Waiblingen Süd Vital
Danziger Platz 13
info@big-wnsued.de

Online Kurs

bitte email: norbert.callies@icloud.com