Wu-Stil Tai Chi Chuan Lehrerausbildung:

Die Lehrerausbildung im Wu-Stil Tai Chi Chuan orientiert sich an den Ausbildungsleitlinien des Deutschen Dachverbands für Qi Gong und Taijiquan. Sie erfüllt damit die fachspeziefischen Voraussetzungen für eine Anerkennung des Tai Chi Chuan Unterrichts im Rahmen der Primärprävention (§20 Abs. 1 und 2 SGB V) bei den Krankenkassen.

Die Ausbildung gliedert sich in drei Abschnitte:

Übungsleiter für Einsteigerkurse
Dauer: ca. 30 Stunden / ca. 3-6 Monate
Inhalte: Vorübungen, Einsteigerform, Pushing Hands, Geschichte, theoretische Grundlagen

Kursleiter
Dauer: mind. 250 Stunden / mind. 3 Jahre
Inhalte: Vorübungen, Kurze/Lange Form, Pushing Hands, Philosophie, Methodik/Didaktik, Anatomie/Physiologie/Biomechanik

Lehrer
Dauer: mind. 500 Stunden / mind. 6 Jahre
Inhalte: Weiterführung der Inhalte aus der Kursleiterausbildung, Säbel - Form, Pushing Hands, Philosophie, Methodik/Didaktik, Anatomie/Physiologie/Biomechanik

Lehrer:

Markus Feichtenbeiner

Wu-Stil Tai Chi Chuan Lehrer
- Mitglied im Forum für Wu Tai Ji
- Mitglied im Dachverband für Tai Chi
- Kassenanerkennung für Tai Chi
- 20 Jahre Kampfkunsterfahrung

Staatl. gepr. Physiotherapeut
Osteopathieausbildung
Ausbildung in fernöstlichen Behandlungsverfahren
Trainer für Fitness und Sportrehabilitation
Personal-Trainer

Weitere Angebote:

Einzelunterricht
regelmäßige Kurse
Seminare
Firmenkurse
Tai Chi für Hotels und als Reisebegleitung
Tai Chi auf Messen und Veranstaltungen

Kontakt: Markus Feichtenbeiner
Detmolder Str. 3, 10715 Berlin
030 - 21 40 36 07, 0171 - 75 56 098
mafei-taichi@gmx.de
www.mafei-taichi.de

Wu-Stil
Tai Chi Chuan

Gesundheit, Kampfkunst, Selbstverteidigung

Hand- und Waffenformen
Partnerübungen

Information zu

Wu-Stil Tai Chi Chuan
Lehrerausbildung Vor-Ort

Was ist Tai Chi Chuan?

Tai Chi Chuan ist ursprünglich eine alte chinesische Kampfkunst und Methode zur Gesundheitsförderung. Mittlerweile wird Tai Chi auch in Europa von vielen tausenden Menschen praktiziert.

Der Name ***Tai Chi Chuan*** gliedert sich in zwei Teile. ***Tai Chi*** als philosophischer Fachbegriff, welcher mit "der höchste Pol" bzw. "das höchste Prinzip" übersetzt werden kann. Der zweite Teil ***Chuan*** bedeutet so viel wie "Faust" bzw. "Faustkampf". Somit erklärt sich Tai Chi Chuan bereits durch seinen Namen als Bewegungs- und Kampfkunst, welche nach den Prinzipien des Tai Chi strebt und arbeitet.

Der Wu-Stil zeichnet sich besonders durch die im Tai Chi wichtige Fähigkeit des Neutralisierens aus. Im Training wird gerade am Anfang sehr viel Wert auf eine korrekte Position gelegt, um Fehlbelastungen vorzubeugen, so dass der Schüler sofort von der gesundheitsfördernden Wirkung des Tai Chi Chuan profitieren kann.

Der Unterricht im Wu-Stil Tai Chi Chuan umfasst 3 Bereiche:

Die Form, das Pushing Hands und die Theorie.

Form: Der erste Bereich beinhaltet das Erlernen, Üben und Korrigieren der Form. Formen im Tai Chi Chuan sind klar festgelegte Bewegungsabläufe. Diese trainieren die Beweglichkeit und die Haltung des Körpers. Die Bewegungen der Form sollen fließend sein und sich natürlich durch die Gelenke hindurch ohne Kraft und mit Ruhe entfalten. Wichtig dabei sind eine korrekte Ausführung und eine natürliche Atmung.

Zur Vorbereitung der Form werden am Anfang eines jeden Unterrichts Vorübungen trainiert. Wichtige Begriffe beim Erlernen der Form sind:

Ruhe

Leichtigkeit

Langsamkeit

Gewissenhaftigkeit

Ausdauer

Im Wu-Stil wird zuerst die Langsame Form erlernt. Danach folgen die Waffenformen (Säbel, Lanze, Schwert), sowie die Schnelle Form.

Pushing Hands: Der zweite Bereich im Unterricht des Tai Chi Chuan ist das Pushing Hands. Darunter versteht man Partnerübungen, um die Prinzipien des Tai Chi besser zu verstehen, sowie Übungen zur Anwendung des Tai Chi Chuan, welche zur Selbstverteidigung und Kampfkunst führen. Wichtig dabei ist das Verständnis der eigenen Struktur und der Struktur des Partners. Grundlagen dafür sind eine zentrierte und korrekte Position (ein stabiles Zentrum), sowie weiche und fließende Bewegungen ohne Stockungen und Gegenhalt. Grundzüge des Pushing Hands sollten sein:

Überwinde Härte mit Weichheit

Begegne der Offensive mit Ruhe

Überwinde den Gegner mit weniger Kraft aber besserem Können

Weiche zurück um vorzudringen

Kreisförmige Bewegungen

Theorie: Der dritte Bereich umfasst die Theorie. Wer das Tai Chi Chuan in seiner Komplexität verstehen und erlernen möchte, muss auch seine Theorie studieren, denn sie ist die Grundlage zum Verständnis der Praxis. Dazu gehören die klassischen Texte (auch „Klassiker“ genannt) des Tai Chi Chuan sowie Aufzeichnungen, Theorien und Lieder des Tai Chi, welche uns von den früheren Generationen weitergegeben wurden. Aber auch neuere Erkenntnisse zum Verständnis der Struktur (Anatomie) und Funktionsweise (Physiologie) des Körpers sind wichtig, um die Bewegungen und deren Ausführung besser zu verstehen. Dieses Verständnis und die eigene Erfahrung mit der praktischen Umsetzung führen zu einem schnelleren Erlernen und Verbessern des Tai Chi Chuan. Weiterhin bietet dies die Möglichkeit auch ohne Lehrer sein Tai Chi zu vertiefen. Nur durch die Kombination von Theorie und Praxis kann man das Tai Chi Chuan voll und ganz erlernen und verstehen.

Weitere ausführliche Informationen zum Tai Chi Chuan und dem Wu-Stil (Grundlagen, Geschichte) sowie ein ausführliches Demovideo finden Sie auf meiner Homepage unter:

www.mafei-taichi.de

Ablauf der Lehrerausbildung Vor-ORT

Ziel der Lehrerausbildung Vor-Ort ist es, dass Sie von Anfang an eine kleine Gruppe von Schülern aufbauen, mit der Sie das in den Seminaren Erlernte in einem regelmäßigen Unterricht üben können und die Inhalte aus Ihrem zusätzlichen Lehrerunterricht ausprobieren können.
Die Seminarwochenenden teilen sich auf in Gruppeneinheiten für Ihre Schüler und Einzelstunden für Ihre Lehrerausbildung.
Voraussetzung für die Vor-Ort-Ausbildung ist, dass Sie zwischen den Seminaren selbst regelmäßig üben.

1-3x Einsteigerwochenende
Zu Beginn biete ich Ihnen Einsteigerwochenenden an, in denen Sie neue Interessenten für Ihren regelmäßigen Unterricht gewinnen können und selbst die Grundlagen erlernen können. Innerhalb von 3 Wochenenden (30 Stunden) erlernen Sie die Inhalte der ersten Stufe zum Übungsleiter für Einsteigerkurse

Prüfung zum Übungsleiter für Einsteigerkurse

1.-3. Ausbildungsjahr
1x pro Monat (alternativ alle zwei Monate) komme ich zu einem Seminar (1 oder 2 Tage) bei Ihnen vorbei. Die Inhalte richten sich dabei nach den Schülern. Zwischendurch sind immer wieder Einsteigerwochenenden möglich, um die Gruppe zu vergrößern. Sie selbst erlernen in den 3 Jahren alle Inhalte für die Kursleiterprüfung.

Prüfung zum Kursleiter (bei Interesse)

4.-6. Ausbildungsjahr
Weiterhin 1x pro Monat (alternativ alle zwei Monate) komme ich zu einem Seminar (1 oder 2 Tage) bei Ihnen vorbei. In diesen weiteren 3 Jahren vertiefen Sie die Inhalte des Kursleiters und erlernen alle Inhalte für die Lehrerprüfung.

Prüfung zum Lehrer (bei Interesse)

Anerkennung bei den Krankenkassen
Sollten Sie Interesse haben Ihre Kurse auch bei den Krankenkassen im Rahmen der Primärprävention anerkennen zu lassen unterstütze ich Sie gerne dabei. Bitte beachten Sie, dass hierzu derzeit noch eine Grundausbildung als Physiotherapeut, Arzt, Pädagoge, Sportlehrer u.a. benötigen. Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Weitere Seminare
Nach der Ausbildung komme ich gerne weiter für Seminaren zu Ihnen, um weiterführende Inhalte (weitere Formen, Pushing Hands, etc.) zu unterrichten.

Für alle Seminare gilt: Sie bestimmen die Verteilung zwischen Stunden für die Gruppe und Ihren Lehrer-Einzelstunden. Für Fragen hierzu stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Vorteile der Vor-Ort-Ausbildung

- Ausbildung an Ihrem Heimatort
- Aufbau einer eigenen Gruppe von Anfang an
- Flexible Seminartage und - zeiten
- (Teil-)Finanzierung bzw. Einnahmen durch Schüler
- keine Verpflichtung; Einzelbuchung der Seminare

Ausbildungskosten*

Stand 01.10.2012

Die Seminare für die Vor-Ort-Lehrerausbildung werden einzeln gebucht. Sie gehen keine Verpflichtung ein die gesamte Ausbildung zu absolvieren.

Einsteigerwochenende (2x5 Stunden)
pro Tag 500,-EUR

Für das Einsteigerwochenende gibt es auch die Möglichkeit, dass die Schüler die Kurskosten von der Krankenkasse im Rahmen der Prävention bezuschusst bekommen.

Kursgebühr für die Schüler: 119,-EUR
Provision für den Veranstalter/Lehrer in Ausbildung:
5-10 Schüler: 10%
ab 10 Schüler: 20%

Weitere Seminare (max. 5 Stunden/Tag)
pro Tag 500,-EUR

*Alle Preise sind zzgl. Fahrt und Übernachtung

(die aktuell gültigen Preise, sowie Sonderpreise finden Sie unter: www.mafei-taichi.de)

(Sollte es Ihnen momentan nicht möglich sein, genügend Schüler zu finden, um die Ausbildung (teil-) zu finanzieren, können Sie gerne mit mir Kontakt aufnehmen und wir finden eine passende Lösung)