

Markus Feichtenbeiner & Matthias Jentsch
Yinghua Wu-Stil Tai Chi Chuan Deutschland

Wu Stil - Tai Chi Chuan Europa Sommercamp in Benndorf 12. Juli – 21. Juli 2024



Matthias und Markus



Liebe Freunde des Wu Stil – Tai Chi Chuan,

willkommen zum Europa Sommercamp unserer Wu-Stil Tai Chi Chuan Schule in Benndorf.

Nichts ist so beständig, wie der Wandel. So ist das diesjährige Sommercamp verbunden mit einem Dozentenwechsel. In diesem Jahr werden wir, Markus und Matthias, die Inhalte vermitteln.

Das, was unser Sommercamp ausmacht, ist die Begegnung mit gleichgesinnten Wu-Stil Tai Chi Chuan Schülern, die Freiheit und Leichtigkeit, die durch eine Woche intensiven Übens entsteht, dem Charme eines einladenden Trainingsortes und einer familiären Atmosphäre in unserem Bauerngehöft.

Das Programm bietet ein 10 tages Kursangebot mit Kurzer Form, Langer Form und Schneller Form, Einhand - Fächerform, Säbelform, 1. Schwertform, Lanzenform sowie Pushing Hands.

Die Seminarinhalte wenden sich sowohl an Einsteiger, wie auch erfahrene Wu-Stil Tai Chi Praktizierende.

Alle, die zum ersten Mal mit dem Wu-Stil Tai Chi Chuan in Berührung kommen wollen, als Neueinsteiger oder Praktizierender eines anderen Tai Chi Stils sind sehr herzlich bei uns willkommen.

Neben dem Erlernen und Vertiefen der Formen, wird es auch etwas Neues geben, wie etwa Dian Xue und Chin Na, die Anwendung der Akupunkturpunkte und Hebel in der Kampfkunst.

Wir wünschen allen viel Spaß beim Sommercamp und hoffen, dass die Mischung aus anspruchsvollem Training und gemeinsamem Zeit verbringen euch anspricht und wir gemeinsam unsere Leidenschaft für das Wu-Stil Tai Chi Chuan teilen können.

Markus & Matthias

Sommercampleitung

Matthias Jentsch Tel.: +49 179 29 76 972 jentsch.matthias@web.de

Markus Feichtenbeiner Tel.: +49 171 75 56 098 mafei-taichi@gmx.de

Wir sind beide eure Ansprechpartner für alle Belange vor und während des Sommercamps.

Der Tagesablauf

Nach einer erholsamen Nacht in unseren einfachen, aber gemütlichen Zimmern wartet auf alle ein reichhaltiges Frühstücksbuffet.

Den Trainingstag beginnen wir jeden Tag mit den 5 Vorübungen und dem Durchlaufen der Langen Form. Für alle Neueinsteiger wird es jeden Morgen alternativ Grundlagentraining im Wu-Stil Tai Chi Chuan geben.

Im anschließenden Kurs werden Einsteiger und Fortgeschrittene in zwei Gruppen von uns unterrichtet.

In der Mittagspause bieten wir für alle ein kleines Snackbuffet und wer möchte, kann Siesta machen oder die schöne Gegend erkunden.

Im Nachmittagskurs folgen wir den Inhalten vom Vormittag.

Mit der kleinen Kuchenpause am Nachmittag kann man das Training für sich für diesen Tag abrunden.

Wer noch nicht genug hat, mit dem machen wir im Anschluss noch eine Stunde Pushing Hands oder freies Training.

Nach einer Erfrischungspause bieten wir ein abwechslungsreiches Abendessen als Buffet an.

Zum Tagesabschluss nutzen wir das schöne Wetter für einen Abendspaziergang durch unser schönes Benndorf, sitzen am Lagerfeuer oder relaxen im Garten.

Wer viel lernt und übt, braucht eine Erholung. Deswegen haben wir am Mittwoch Zeit für etwas Freizeit. Der ganze Tag ist kursfrei und wir werden gemeinsam die Umgebung erkunden. Lasst euch überraschen, was wir für euch vorbereiten.

Wir wünschen allen eine schöne Zeit in Benndorf.



Sommercampinhalte

Bevor wir mit dem Training der Formen beginnen, werden die 5 Vorübungen als Qi Gong geübt.

1. Vorübung: Doppelte Peitsche
2. Vorübung: Die Tasche heben
3. Vorübung: Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
4. Vorübung: Mit den Fausthöckern die Ohren treffen
5. Vorübung: Wolkenhände

Wu-Stil Tai Chi Chuan Grundlagen

- Körperhaltung und Gelenke
- Fußpositionen und Schwerpunkt
- Sinken und Schwerpunktwechsel
- Grundstellungen

Kurze Form – NEU LERNEN – Einsteiger

Die kurze Form im Wu-Stil Tai Chi Chuan hat 39 Bewegungen. Hier werden Bewegungsprinzipien, wie Ruhe, Leichtigkeit, Langsamkeit, Gewissenhaftigkeit und Ausdauer in einer kurzen Abfolge erlernt.

Lange Form – NEU LERNEN und Fortgeschrittene

Die Lange Form des Wu-Stils ist natürlich, locker, langsam und ununterbrochen, lebendig, fließend, weich und ausgeglichen.

Durchlauf der gesamten Form mit 100 Bewegungen jeden Morgen.

Schnelle Form – NEU LERNEN – Fortgeschrittene

Die schnelle Form im Wu-Stils ist in ihren Bewegungen dynamischer und expressiver. Für das Erlernen wird das Beherrschen der langsamen Form vorausgesetzt.

Einhand- Fächerform – NEU LERNEN / Kennenlernen

Die Einhand - Fächerform wurde von Dr. Jin Ye, der Enkelin von Ma Yueliang und Wu Yinghua, entwickelt und ist seit vielen Jahren fester Bestandteil unseres Unterrichts. Beim Erlernen und Kennenlernen der Form wird die Handhabung des Fächers sowie der Beginn der Form unterrichtet.

1. Schwertform – NEU LERNEN / Kennenlernen

Das Schwert ist im Wu-Stil System die eleganteste Waffe. Beim Erlernen und Kennenlernen stehen die Handhabung des Schwertes und der Beginn der Form im Vordergrund.

Säbelform – NEU LERNEN / Kennenlernen

Der Säbel als Hieb- und Stichwaffe im Wu-Stil verlangt eine gute Beweglichkeit, trainiert Kraft und Ausdauer mit einer Waffe. Beim Erlernen und Kennenlernen stehen die Handhabung des Säbels und der Beginn der Form im Vordergrund.

Lanzenform – Neu Lernen / Kennenlernen

Die Lanze, als Distanzwaffe im Wu-Stil, verlangt eine gute Beweglichkeit, trainiert Koordination beider Hände sowie Kraft und Geschicklichkeit. Beim Erlernen und Kennenlernen stehen die Handhabung der Lanze und der Beginn der Form im Vordergrund.

Pushing Hands (Tui Shou)

Die Partnerübungen (Tui Shou) im Wu-Stil folgen einem System, in dem am Anfang die Einhandübungen stehen und dann zu Zweihandübungen und dem freien Training übergehen. Im gemeinsamen Training werden die Prinzipien wie „Ting Jin“ (Hören bzw. Fühlen), Führen und Folgen, Kleben und Anhaften erfahrbar gemacht. Es wird auch einen Einblick in die Schlagenden Hände geben, um speziell „Peng Jin“ (elastische Kraft) zu trainieren.

Dian Xue / Chin Na Kennenlernen

Das Dian Xue ist die Anwendung der Vital- und Akupunkturpunkte im Tai Chi. Im Chin Na beschäftigen wir uns mit der Anwendung der Bewegungen in Form von Griffen und Hebeln.

Freies Training

In diesen Einheiten stehen wir für Fragen und Antworten zur Verfügung. Es können alle Unterrichtsinhalte weiter selbstständig geübt werden. Außerdem werden wir hier gemeinsam Pushing Hands üben.

Für alle Unterrichte in Waffenformen wird eine Waffe benötigt. Diese kann bei Anmeldung zum Kauf oder Ausleihen bestellt werden.

Kauf:

| | |
|--------------------------------------|--------------------|
| Einhandfächer | 15 Euro |
| Säbel (Holz) | ca. 35 Euro |
| Schwert (Teleskop-Kunststoff) | ca. 40 Euro |

Die Lanze gibt es als Leihwaffe.

Teilnahmebedingungen:

Der Teilnehmer versichert, dass er sportgesund ist.

Die Teilnahme am Unterricht erfolgt auf eigene Gefahr!

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Kleidung, Wertgegenstände etc.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet keinen Versicherungsschutz. Für auftretende Sach- oder Personenschäden haftet allein der Verursacher in vollem Umfang des Schadens.

Kursort:

Chausseestr. 29
06308 Benndorf

Trainingsort:

Kulturhaus Benndorf
Thomas-Müntzer-Str. 1

Übernachtung:

In unserem Herrenhaus und Gästehaus gibt es gemütliche, einfach eingerichtete Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbädern (Dusche + Toilette). Bitte Hausschuhe mitbringen.

Jedes Einzelzimmer kann auf Wunsch auch als Doppelzimmer eingerichtet und gebucht werden.



Die Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden und Teil der Gebühr.

Wenn alle Zimmer vergeben sind, kann nur noch eine externe Unterbringung erfolgen.
Stellplatz für Wohnwagen ist vorhanden.

Wir haben einen großen Garten und sehr viel Platz, um sich zurückzuziehen.

Die Umgebung ist ländlich, grün und ruhig.

Unterbringung extern

Wer extern untergebracht werden möchte, teilt uns dies bei Anmeldung mit, dann schicken wir die Kontaktdaten. Die Pensionen oder Hotels sind nur mit Auto erreichbar.

Verpflegung:

Während des Seminars gibt es für alle, die im Haus übernachten, Frühstück, Snack und Abendessen.



Für alle, die extern schlafen, planen wir Snack und Abendessen mit ein.

Wir versuchen auf Vegetarier in der Essensplanung eingehen zu können.

Wasser, Tee und Kaffee sind während des Seminars für alle frei.

Das jeweilige Abendessen hängt vom Seminartag ab, d.h. wir machen z.B. einen griechischen Abend, einen italienischen Abend, wir grillen usw.

Anreise / Abreise:

Wir bitten alle am Anreisetag bis spätestens zum Abendessen anzureisen bzw. Anreise bitte bis spätestens zum Abendessen des Vortages.

Wer mit der Bahn kommen möchte, fährt zum Bahnhof Klostermansfeld oder Bahnhof Lutherstadt Eisleben. Ein Abholservice wird von uns eingerichtet.

Wer mit dem Flugzeug kommt, orientiert sich am Flughafen Halle/ Leipzig, Erfurt, Berlin oder fragt uns.

Kosten:

| | |
|---|------------------|
| Trainingstag (es gibt keine stundenweise Bezahlung) | 70,- Euro |
| Übernachtung | 40,- Euro |
| Frühstück + Snack + Abendessen | 35,- Euro |
| nur Snack + Abendessen | 30,- Euro |

Markus Feichtenbeiner & Matthias Jentsch – Yinghua Wu-Stil Tai Chi Chuan Deutschland
Wu-Stil Tai Chi Europa Sommercamp 2024 in Benndorf

Sobald ihr euch angemeldet habt, schicken wir die Bestätigung eurer Anmeldung.
Versucht bitte das Geld in BAR zum Seminar mitzubringen.

Vor Ort gibt es natürlich Supermärkte, wo ihr euch mit euren eigenen Dingen versorgen könnt.

Anmeldung:

Um uns die Planung zu erleichtern, meldet euch bitte bis spätestens 15.06.2024 bei uns an. Die Bettenzahl ist begrenzt und wird nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Schreibt uns bitte:

- * wann eure Anreise und Abreise ist (Tag und Uhrzeit)
- * wo ihr ankommt
- * an welchem Unterricht ihr teilnehmen wollt (Einsteiger oder Fortgeschrittene)
- * welche Waffe (Fächer, Säbel, Schwert, Lanze) ihr für den Unterricht benötigt
- * welche Unterbringung ihr wünscht (bei uns oder extern, evtl. Doppelzimmer)
- * was ihr essen wollt (alles, Vegetarier)

Wir versuchen eure Wünsche zu berücksichtigen.

Das Ganze wird eine logistische Herausforderung, der wir uns natürlich Tai Chi -gerecht und gerne stellen.

Wer Fragen und Wünsche hat, meldet sich bitte umgehend.

Wir freuen uns auf euch!!!

Matthias und Markus

