Prüfung zum SANBAO-Übungsleiter für Zhaobao-Taiji (Grad 1)

Praktischer Teil

Eine Übung anleiten:

- 1. oder 2. Set der chinesischen Heilgymnastik
- Standmeditation
- Ein Zhaobao-Taiji-Qigong-Set aus der Miniform
- Im Dantien sammeln
- Eine Figur aus der Miniform
- Die Miniform anleiten

Beim Anleiten erklären:

- Den Ablauf der Miniform erläutern (Namen der Figuren oder die Schritte bzw. Gewichtsverlagerung oder die Bewegung der Arme und Hände)

Theoretischer Teil

Mündlich Fragen beantworten, z.B.:

- Was ist Taiji? Was ist Taijiquan?
- Was ist Qi?
- Was ist Qigong?
- Was bedeutet „Sanbao“?
- Welche Taiji-Stile gibt es?
- Was sollte man beim Unterrichten beachten (Methodik/Didaktik)?
- Welches sind die wichtigsten Übungsprinzipien beim Taiji?

Ziel

Das Ziel ist, in der Lage zu sein, eine Taiji-Stunde anleiten zu können, bzw. zu vertreten.

Am Ende der Prüfung gibt es eine Urkunde, die dem Teilnehmenden dies bescheinigt und gestattet.