

Prüfung zum SANBAO-Kursleiter für Zhaobao-Taiji (Grad 2)

Praktischer Teil

Eine Übung anleiten:

- 1., 2. oder 3. Set der chinesischen Heilgymnastik
- Standmeditation incl. im Dantien sammeln, sowie korrigieren (Haltungskorrektur)
- Ein Zhaobao-Taiji-Qigong-Set aus der Kurzform

Die Kurzform anleiten:

- Den Ablauf der Kurzform während des Laufens erläutern (Namen der Figuren oder die Schritte bzw. Gewichtsverlagerung oder die Bewegung der Arme und Hände)

Darüberhinaus:

- Eine Figur aus der Kurzform unterrichten und korrigieren (Haltungskorrektur)

Beim unterrichten erklären:

- A) Den körperlichen Aspekt erläutern (Ablauf der Übung, z.B. Gewichtsverlagerung, Prinzipien beachten etc.)
- B) Den geistigen Aspekt erläutern (Name der Figur, Philosophische oder poetische Bedeutung der Bilder u.ä.)
- C) Den energetischen Aspekt erläutern (Energieverläufe)

Theoretischer Teil

Folgende Fragen sollten jemanden beantwortet werden können, der noch nie etwas von Taijiquan gehört hat. Die Antworten sollten in einfachen kurzen Sätzen und leicht verständlich sein. Keinesfalls sollten sie zu ausschweifend sein:

- Was ist Taijiquan? (Herkunft, Namensgebung und Entstehung)
- Was steht hinter dem philosophischen Begriff „Taiji“? (Yin und Yang-Prinzip erläutern können)
- Wodurch zeichnet sich Taijiquan aus? (Merkmale)
- Wodurch zeichnet sich speziell Zhaobao-Taijiquan aus?
- Wie ist das Zhaobao-Taijiquan entstanden? (Grobe Kenntnisse von Herkunft und Geschichte und seiner Meister.)
- Welche anderen großen Taiji-Stile und Meister gibt es noch?
- Worauf zielt das Üben von Taijiquan ab? (Z.B. Sinnhaftigkeit, Zweck und Auswirkung der Übung)
- Was bedeutet der Begriff „Qi“? (Das Konzept von Qi in der chinesischen Denkweise)
- Welche unterschiedlichen Qi Arten gibt es?
- Was versteht man unter Qigong? Was ist der Unterschied zwischen Taijiquan und Qigong?
- Was sind die allgemeinen Haltungen und Bewegungsprinzipien beim Taijiquan?
- Was gibt es grundsätzlich zu beachten beim Üben?

- Was kann man falsch machen?
- Worauf kommt es in einem Einführungskurs mit Anfängern an?

Schriftlicher Teil

- Kenntnisse der Haltungs- und Bewegungsprinzipien
- Kenntnisse der Taiji-Philosophie, des Daoismus und der Qi-Philosophie
- Warum kann Taijiquan als eine daoistische Übung verstanden werden? Welche Gemeinsamkeiten gibt es?
- Welche Auswirkungen kann das Üben von Taiji haben (Gesundheitlich und in der Lebenswelt)
- Beschreib das 1. Level des Taijiquan. Was muss in dieser Phase beachtet werden. Wann ist das 2. Level erreicht?

Ein Leitbild anfertigen

Das Leitbild sollte bereits zur Prüfung in schriftlicher und ausgedruckter Form mitgebracht werden (bitte in Druckschrift, nicht in Handschrift).

- 1) Was sind meine Ziele? Was möchte ich bezwecken?
- 2) Wie will ich Gruppen leiten? Welcher Führungsstil?
- 3) Was möchte ich vermitteln? Was ist mir wichtig?

Ziel

Das Ziel ist, in der Lage zu sein, einen eigenen fortlaufenden Taijiquan-Kurs zu leiten und zu führen.

Bei erfolgreicher Prüfung gibt es eine Urkunde, die dem Teilnehmenden dies bescheinigt und gestattet.