

KARSTEN KALWEIT

TAI CHI

DAS KOMPLETTE TRAININGSBUCH

Meyer & Meyer Verlag

INHALT

Vorwort	8
1 Einführung.....	10
1.1 Was ist Tai Chi?.....	11
1.2 Positive Aspekte des Tai-Chi-Trainings.....	16
2 Grundlagen.....	20
2.1 Stellungen	21
2.2 Grundlegende Bewegungen.....	30
2.3 Allgemeine Prinzipien.....	44
2.4 Ausrüstung.....	45
3 Chi Gong	48
3.1 10 Figuren, Yang-Stil, Chi Gong.....	49
3.2 Fünf Figuren, Wu-Stil, Chi Gong.....	78
3.3 Vier Figuren, Sun-Stil, Chi Gong.....	92
4 Pushing Hands	102
4.1 Grundspiel „Horizontale Kreise“	106
4.2 Vertikale Kreise.....	116
4.3 Richtungswechsel, beidhändiges Sun-Stil-Muster	122
4.4 Nahdistanz, beidhändig	124
4.5 Fauststoß	128
4.6 Ziehende Kreise.....	140
4.7 Freie Spiele und Anwendung.....	146
5 Unbewaffnete Formen.....	150
5.1 40 Figuren, Yang-Stil, Wettkampfform	151
5.1.1 Grundlagen.....	152
5.1.2 Beschreibung der Form	158
5.1.3 Anwendung der Techniken der Yang-Stil-Form	230
5.2 73 Figuren, Sun-Stil, Wettkampfform.....	238
5.2.1 Grundlagen.....	239
5.2.2 Beschreibung der Form	246
5.2.3 Anwendung der Techniken der Sun-Stil-Form.....	346
6 Waffenformen	352
6.1 Yang-Stil, 13 Figuren, Säbelform.....	353
6.1.1 Grundlagen.....	354
6.1.2 Beschreibung der Form	360
6.1.3 Anwendung der Techniken der Yang-Stil-Säbelform	396

6.2	Yang-Stil, 32 Figuren, Schwertform.....	408
6.2.1	Grundlagen	408
6.2.2	Beschreibung der Form	416
6.2.3	Anwendung der Techniken der Yang-Stil-Schwertform.....	458
Schluss	466
Anhang	467
	Links.....	467
	Literatur zum Thema.....	468
	Bildnachweis	469