

## 6. Internationales TAIJIQUAN Push Hands - Treffen

in Haßfurt am Main

31.05. bis 03.06.2018

Donnerstag, Freitag, Samstag und Sonntag



### Liebe Taiji – Übende

Ich lade euch herzlich zu unserem 4 – tägigen TAIJI Push Hands – Treffen mit

**Epi van de Pol, Hella Ebel, Thomas Kirchner, Dr. Herbert Winter und Roland von Loefen ein.**

Dieses Push Hands Treffen wird in der Tradition von Meister Huang und der Art und Weise von Wee Kee Jins Partnerarbeit stattfinden.

Dieses Treffen ermöglicht TAIJI - Übenden und TAIJI - Praktikern aus allen Stilen (Yang, Chen, Wu, Sun, Fu ...) in einer freundlichen und harmonischen Atmosphäre zu üben, sich kennenzulernen und auszutauschen.....

Das Wichtigste ist aber die Kunst des TAIJIQUAN zu vertiefen.

***Dieses Treffen ist nicht geeignet um zu kämpfen oder um für Wettkämpfe zu trainieren.***

Das Motto dieser Veranstaltung ist:

Die klassischen Schriften des TAIJI ( TAICHI ) anzuwenden und besser zu verstehen.

In China war Push Hands in früheren Tagen bekannt als eine Übung des

**" Spürens und Fühlens "**

Irgendwann später wurde es Push Hands genannt.

**Push - Hands** entwickelt die internen Qualitäten der fünf Elemente;

diese sind:

- kleben – verbinden – haften - folgen
- keinen Widerstand leisten und nicht die Verbindung lösen



Wee Kee Jin

und



Roland von Loefen

## 6. Push Hands - Treffen

Dieses sechste Treffen findet statt von

Donnerstag den 31.05.2018 bis Sonntag den 03.06.2018 jeweils 08.30 bis 17.30

in der Volkshochschule (Volkshochschule) Stadt Haßfurt "Mainmühle"

Ringstraße16, 97437 Haßfurt Tel. (09521) 950185

### Preise und Kosten

Donnerstag bis Sonntag, jeweils 08.30 bis 17.30 Uhr

1 Tag 50,- €

2 Tage 95,- €

3 Tage 130,- €

4 Tage 160,- €

Die Tage sind auch einzeln buchbar!

Die Anmeldung erfolgt über die VHS Stadt Haßfurt, tel. 09521/950185

oder per Internet ( [www.pushhands.jimdo.com](http://www.pushhands.jimdo.com) )

auf der Homepage ist bei **Kontakt** ein direkter Link zur VHS Stadt Haßfurt.

## ABLAUF:

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30 - 09.30	08.30 - 09.30	08.30 - 09.30	08.30 - 09.30
Eigenes Training	Eigenes Training	Eigenes Training	Eigenes Training
09.45 - 11.45	09.45 - 11.45	09.00 - 11.45	09.45 - 11.45
Fix - Push Hands	Fix - Push Hands	Fix - Push Hands	Fix - Push Hands
11.45 - 12.15	11.45 - 12.15	11.45 - 12.15	11.45 - 12.15
Kaffeepause	Kaffeepause	Kaffeepause	Kaffeepause
12.15 - 13.00	12.15 - 13.00	12.15 - 13.00	12.15 - 13.00
Halbfreies Push Hands	Halbfreies Push Hands	Halbfreies Push Hands	Halbfreies Push Hands
13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00
Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
15.00 - 17.30	15.00 - 17.30	15.00 - 17.00	15.00 - 17.00
Freies Push Hands	Freies Push Hands	Freies Push hands	Freies Push hands

Angeleitet und unterrichtet werden die festgelegten Partnerübungen und das halbfreie Pushen von:  
Epi van de Pol, Hella Ebel, Thomas Kirchner, Dr. Herbert Winter und Roland von Loefen.

### Fix - Push Hands:

Im Übungssystem Meister Huang's gibt es 18 festgelegte Partnerübungen  
(Fix - Push Hands genannt).

Zwei der wichtigsten davon sind Seven Pushes und Slow Push.

Diese beiden Übungen ermöglichen die inneren Qualitäten der **fünf Elemente** zu studieren.

In der ersten von Chang San-Feng überlieferten klassischen Schrift

werden die 5 Elemente genannt und beziehen sich auf.....

vorwärts, rückwärts, nach links schauen, nach rechts schauen und die Mitte beibehalten.

Feuer - Wasser - Holz - Metall - Erde

Das sind die äußern Prinzipien, während die inneren Prinzipien sind:

Kleben - Verbinden - Haften - Folgen - keinen Widerstand leisten und nicht die Verbindung lösen

Mit den festgelegten Partnerübungen und dem halbfreien Pushen haben wir eine gute Gelegenheit diese Inneren Prinzipien kennenzulernen und zu studieren.

### **Free - Push Hands:**

Im freien Pushen haben beide Partner die Gelegenheit (unter Beachtung der Taiji - Prinzipien) den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen und zu stoßen.

Free - Push Hands bedeutet:

Spüre, wann dein Übungspartner sein Gleichgewicht verliert. Spüre, wann er Kräfte nicht mehr neutralisieren kann. Wenn du das spürst, entspanne und sinke, stärke damit deine Stabilität, um so die Wurzel des Partners vollständig zu brechen. Pushe nun mit entspannter Kraft.

### **Halbfreies (Semi-Free) Push Hands:**

Was bedeutet das:

Im halbfreien Push Hands ist es festgelegt, das einer versucht den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen während der Partner versucht dies nur zu neutralisieren ohne selbst zu stoßen.

Das gibt mir die Gewissheit das ich mich vollkommen auf meinen Teil des Push Hands einlassen kann. Derjenige der stößt kann sich ganz darauf konzentrieren den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen (unter der Beachtung der Prinzipien aus den klassischen Schriften des Taiji, welche z.B. sind:

ich benutze keine rohe Kraft, erst die Wurzel brechen bevor ich stoße....).

Derjenige der neutralisiert hat die Möglichkeit alle inneren Prinzipien der 5 Elemente zu üben.

Durch kleben, verbinden, haften, folgen, keinen Widerstand leisten und nicht die Verbindung lösen entwickelt sich das Nachgeben und jede ankommende Kraft kann neutralisiert werden.

Der Vorteil am halbfreien Pushen ist, man lernt zu hören und zu spüren wie der Übungspartner sich verhält. Das Gewinnen ist Nebensache da beide Partner nach 5 Minuten die Rolle wechseln.

Halbfreies und Freies Push Hands wird in diesem Treffen nur im festen Stand ausgeführt.



Alle 10 Minuten wird der Stand gewechselt:

vom V – Stand zu schulterbreiten Parallelstand und zum Bogenstand.

Alle zehn Minuten ertönt ein Gong um den Partner und den Stand zu wechseln.

Das Besondere an dieser Art des Pushens sind die drei Stände in denen es ausgeführt wird.

#### V - STAND:

Das bedeutet das die Fersen sich berühren und der Stand ein V bildet.

Zum Partner wird ein Abstand von einer Fußlänge eingehalten.

#### Parallelstand:

Das bedeutet die Füße stehen parallel, in Schulterbreite zueinander.

Wieder ist der Abstand zum Partner eine Fußlänge.

#### Bogenstand:

Das bedeutet der hintere Fuß ist 45° ausgedreht und der vordere Fuß steht ca. eine Fußlänge schulterbreit vorwärts parallel zum vorderen Fuß des Partners.



Es hat sich gezeigt das es für Taiji – Übende (die noch keine oder wenig Erfahrung im freien Push Hands haben) kein Problem ist mitzumachen. Alle Fortgeschrittene sind sehr rücksichtsvoll mit den Beginnern umgegangen.

## Veranstaltungsort:



Volkshochschule (Volksbildungswerk)  
Stadt Haßfurt "Mainmühle"  
Ringstraße 16  
97437 Haßfurt  
Tel. (09521) 950185

### Anreise:

Mit dem Flugzeug:

Der Flughafen Nürnberg ist ca. 95 km entfernt.

Von Nürnberg aus ist Haßfurt in ca. 1 Stunde leicht mit der Bahn oder dem Auto zu erreichen.

Mit der Bahn:

Es bestehen gute Verbindungen mit der Bahn nach Haßfurt am Main.

Vom Bahnhof aus sind es ca. 10 Min Fußweg zur VHS Stadt Haßfurt.

Mit dem Auto:

Egal ob man von Norden, Süden, Osten oder Westen anreist, kommt man auf der A70 nach Haßfurt.

Von Schweinfurt kommend nimmt man die Ausfahrt 8 Königsberg i.Bay./Donnersdorf/Theres.

Von Bamberg kommend nimmt man die Ausfahrt 9 Knetzgau.

Von der Ausfahrt sind es nur noch ca. 5 km bis nach Haßfurt, einfach den Hinweisschildern folgen.



## **Übernachtungen:**

In Haßfurt und Umgebung gibt es zahlreiche Unterkünfte (viele Ferienwohnungen, kleine Hotels oder Pensionen).

Bitte bucht oder reserviert eure Unterkunft rechtzeitig, Haßfurt liegt am Main -Radwanderweg und ist dadurch während dieser Zeit viel befahren, deshalb sind die günstigen Übernachtungen schnell ausgebucht.

Mehr Informationensind auf der Homepage [www.pushhands.jimdo.com](http://www.pushhands.jimdo.com)

Wenn ihr noch Fragen habt schickt mir bitte eine E-Mail oder ruft einfach an.

Kontakt :

Roland von Loefen

Hintere Gasse 18

97478 Knetzgau

Tel. 09529/303 oder 0170/3173204

Web : [www.taijiquan-relax-sink.jimdo.com](http://www.taijiquan-relax-sink.jimdo.com)      [www.pushhands.jimdo.com](http://www.pushhands.jimdo.com)

Mail : [von.loefen@t-online.de](mailto:von.loefen@t-online.de)

## **Verpflegung:**

Im Umkreis von ca. 500 m um den Veranstaltungsort gibt es Supermärkte, Bäcker, Metzger, Cafe's und Kneipen und Restaurants

(Italienisch, Türkisch, Asiatisch und Fränkisch).

## Anmeldung

(Bitte ausdrucken und zum Treffen mitbringen)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Stadt: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Donnerstag bis Sonntag (160,- €)

1 Tag 50,- €

2 Tage 95,- €

3 Tage 130,- €

4 Tage 160,- €

Die Tage sind auch einzeln buchbar!

### **(bitte ankreuzen)**

Ich komme an folgenden Tagen:

Donnerstag:  Freitag:  Samstag:  Sonntag:

Den Betrag von.....Euro zahle ich Bar bei Beginn:

Bin angemeldet über das Büro VHS Stadt Haßfurt und zahle per Lastschrift:

Ich brauche eine Quittung:

Es werden auf der Veranstaltung Film- und Fotoaufnahmen gemacht und ich erkläre mich mit meiner Unterschrift auf der Anmeldung ausdrücklich damit einverstanden, gefilmt zu werden sowie damit, dass die Produzenten diese Aufnahmen veröffentlichen und kommerziell verwerten dürfen. Die Rechte am eigenen Bild überlasse ich somit den Produzenten der Aufnahmen entgeltfrei.

Ich nehme in eigener Verantwortung am Treffen teil. Bei Unfällen kann keine Haftung übernommen werden.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_