

Zertifizierte Ausbildung zum Lehrer für Long Yuan Tai Ji Quan:

Die Ausbildung vermittelt das Long Yuan Tai Ji Quan in einzelnen Stufen, die Sie jeweils mit einem Zertifikat abschließen können. Der Unterricht ist nach traditionell chinesischer Art ausgerichtet, so dass Sie besonders viel über die Ursprungskultur Ihres Faches erfahren können. Sie können sich während der gesamten Ausbildung, auch außerhalb der Unterrichtswochenenden, mit Ihren Fragen an unseren chinesischen Meister Long Jun wenden. Er lebt in Deutschland und wird Sie, gemeinsam mit Karin Zhang, individuell betreuen. Die Struktur der Ausbildung richtet sich dabei nach den allgemeinen Ausbildungsleitlinien für Tai Ji LehrerInnen in Deutschland.

Ausbildungsplan für Long Yuan Tai Ji Quan:

Erste Stufe: Long Yuan Tai Ji Übungsleiter Bronze:

Zeitlicher Rahmen: 98 Stunden

1 Jahr mit 6 Wochenenden Unterricht = 84 Std. + 1 x WE Abschlussprüfung. Gesamt: 98 Std. Ausserdem soll jeden Tag mind. 30 min selbstständig geübt werden.

Inhalte:

1. Tai Ji Quan Theorie Stufe 1: Geschichte, Besonderheiten des Long Yuan Tai Ji Quan, das Yin und Yang Prinzip, die 5 Elemente, Bedeutung der Bewegungen für die Meridianen
2. Stehende Säule Übung Stufe 1
3. Methode zur inneren und äusseren Lockerung
4. Basisschritte des Tai Ji Quan
5. Seidenübungen im festen Stand
6. Long Yuan Basisform mit 13 Bewegungen
7. Pushing Hands Übungen im festen Stand
8. Anatomie

Zweite Stufe: Long Yuan Tai Ji Übungsleiter Silber:

Zeitlicher Rahmen gesamt: 196 Stunden

2 Jahre; das erste Ausbildungsjahr ist durch unsere Tai Ji Übungsleiter Bronze Ausbildung erfüllt. Im zweiten Jahr 6 Wochenenden Unterricht = 84 Std. + 1 x WE Abschlussprüfung = 98 Std. Ausserdem soll jeden Tag mind. 30 min selbstständig geübt werden.

Inhalte:

1. Tai Ji Quan Theorie Stufe 2, weiterführend: Geschichte, Besonderheiten des Long Yuan Tai Ji Quan, das Yin und Yang Prinzip, die 5 Elemente, Bedeutung der Bewegungen für die Meridianen, Anatomie
2. Stehende Säule Übung Stufe 2
3. Seidenübungen im festen Stand in der Anwendung
4. Aufbauschriftübungen, 22 verschiedene Schritte
5. Basisform mit 13 Bewegungen in der Anwendung
6. Pushing Hands Übungen im festen Stand, Fortsetzung
7. Long Yuan Tai Ji Aufbauform mit 24 Bewegungen

Dritte Stufe: Long Yuan Tai Ji Übungsleiter Gold / = Long Yuan Tai Ji

Kursleiter:

Zeitlicher Rahmen gesamt: 294 Stunden

3 Jahre; die ersten zwei Ausbildungsjahre sind durch unsere Tai Ji Übungsleiter Silber Ausbildung erfüllt. Im dritten Jahr 6 Wochenenden Unterricht = 84 Std. + 1 x WE Abschlussprüfung = 98 Std. Ausserdem soll jeden Tag mind. 30 min selbstständig geübt werden.

Inhalte:

1. Tai Ji Quan Theorie Stufe 3: Vertiefung + Die 10 Stufen des Long Yuan Tai Ji Quan, Einbeziehung von traditionell chinesischer Medizin und westlicher Allgemeinmedizin in die Inhalte der Ausbildung.
2. Stehenden Säule Übung Stufe 3
3. Seidenübungen mit Beinarbeit + Anwendung
4. Pushing Hands Übungen mit Beinarbeit
5. Long Yuan Tai Ji Waffenform Säbel mit 24 Bewegungen
6. Long Yuan Tai Ji Aufbauform mit 24 Bewegungen vertiefen
7. Anwendung der Bewegungen der 24er Handform
8. Didaktik / Methodik im Unterricht

Vierte Stufe: Long Yuan Tai Ji Lehrer

Zeitlicher Rahmen gesamt: 560 Stunden

6 Jahre; die ersten drei Ausbildungsjahre sind durch unsere Tai Ji Übungsleiter Gold Ausbildung erfüllt. Viertes bis sechstes Jahr jeweils 6 x WE Unterricht, plus 1 x WE Abschlussprüfung im sechsten Jahr. Ausserdem soll jeden Tag mind. 30 min selbstständig geübt werden.

Inhalte:

1. Tai Ji Quan Theorie Stufe 4: Vertiefung + Tai Ji Quan in Verbindung mit dem Dao. Einbeziehung von traditionell chinesischer Medizin und westlicher Allgemeinmedizin in die Inhalte der Ausbildung.
2. Stehende Säule Übung Stufe 4
3. Long Yuan Tai Ji Handform mit 48 Bewegungen
4. Long Yuan Tai Ji Waffenform Speer mit 56 Bewegungen
5. Seidenübungen mit Methoden zum Ableiten, Greifen, Schlagen und Werfen.
6. Pushing Hands Übungen mit Beinarbeit, Vertiefung
7. Methoden zum gezielten Nutzen der inneren Energie und Kraft
8. Drachentor 5 Elemente-Qi Gong (Meditation)
9. Didaktik / Methodik im Unterricht

Weiterbildende Angebote, außerhalb der direkten Ausbildung:

1. Long Yuan Tai Ji Qi Qiu Energieball – Form, Theorie und Praxis
2. Long Yuan Gong Li Qiu: Tai Ji Kraftball-Form
3. Verbindung des Tai Ji Quan mit dem Dao, Theorie
4. Funktion und Eigenschaften der inneren Organe in der TCM und in der westlichen Allgemeinmedizin

5. Long Yuan Tai Ji Jian, Long Yuan Schwert-Form mit 48 Bewegungen
6. Long Yuan Tai Ji Da Dao, Long Yuan Hellebarde-Form mit 56 Bewegungen
7. Long Yuan Tai Ji Da Gan, Long Yuan Langstab-Training
8. Long Yuan Gong Fu Quan, Long Yuan Kung Fu Form
9. Chinesische Kalligrafie
10. Chen Shi Tai Ji Shan Zi, Fächer-Form Chen-Stil mit 48 Bewegungen
11. Guo Ji Jing Sai Tai Ji Jian, Schwert- Internationale Wettkampfform mit 42 Bewegungen
12. Long Men Ling Bao Nei Dan Shu, Drachentorlehre der inneren Perle, drei Stufen und 10 Etagen

Zu Terminen und Preisen der Ausbildung:

Die Long Yuan Tai Ji Ausbildung erfolgt in vier, jeweils durch eine Prüfung und ein Zertifikat abgeschlossene Stufen:

1. Übungsleiter Bronze
2. Übungsleiter Silber
3. Übungsleiter Gold (=Kursleiter)
4. Lehrer

Der Unterricht wird in Wochenendseminaren abgehalten. Die Gesamtstundenzahl der einzelnen Stufen entnehmen Sie bitte dem Curriculum. Termine und Preise erhalten Sie auf Anfrage. Wir beraten Sie gern.