


## Tai Chi Chuan

太  
極  
拳

**Tai** im chinesischen Schriftbild ist ein gehender Mensch, der sich seiner Selbst bewusst ist.

**Chi** besteht aus den Zeichen Baum, für vegetatives Bewusstsein, und einem Menschen zwischen Himmel und Erde; der Mund als Energieaufnahme und die rechte Hand als Aktivität und Einsatz von Energie.

**Chuan** ist eine geschlossene Hand. Die Faust als Zeichen für Konzentration und Energie. Übersetzt wird Tai Chi Chuan als eine Bewegungskunst nach dem höchsten Prinzip oder nach dem Ursprung von Yin und Yang.

Das Zeichen für Tai Chi  symbolisiert die Teilung des Kosmos in sein negatives und positives Element, Yin und Yang, die zusammen ein Ganzes bilden: Erde und Himmel, Nacht und Tag, Weibliches und Männliches, Ein- und Ausatmen, etc..

**Tai Chi Chuan ist „Yin-Yang Bewegungskunst“.** Charakteristisch sind die langsamen, weichen und fließenden Bewegungen, die die Interaktion von Yin und Yang verkörpern und im Einklang mit den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers ausgeführt werden. Durch regelmäßiges Üben stellen sich Energie ohne Anspannung, Stärke ohne Härte und Vitalität ohne Nervosität ein. Der Körper wird leicht, geschmeidig und beweglich, seine Haltung wird natürlich und aufrecht. Tai Chi Chuan erreicht diese Wirkungen, indem es die innere vitale Energie des Organismus -das „Ch'i“- stärkt und kultiviert. „Ch'i“ bedeutet sowohl „Atem“ als auch „Energie“. **Tai Chi Chuan ist ein Ch'i Kung (Qigong) Übungsweg.**

Grundlage des Tai Chi Chuan ist ein vorgegebener Ablauf von Bewegungen, die sogenannte „**Tai Chi-Form**“. Sie beinhaltet 37 Bewegungsbilder, die wohlklingende Namen haben wie: „Fasse den Vogel beim Schwanz“, „Der weiße Kranich breitet den Flügel aus“, „die Pferdemähne Streichen“ etc.. Die Tai Chi-Form ist in drei Teile gegliedert, insgesamt liegt die Übungsdauer je nach ausgeführtem Tempo zwischen 20 und 30 Minuten. **Erster Teil der Form - die Erde -** ist die Basis oder das Yin, auf dem wir aufbauen. In den Grundstellungen lernen wir das Verwurzen, den sicheren Stand und klare Richtungen. Es ist der wichtigste Teil, weil er ein solides Fundament bildet, auf dem die folgenden Teile aufbauen. **Zweiter Teil - der Himmel -** Die Bewegungen entfalten sich in die verschiedenen Richtungen. Wir öffnen uns nach oben, machen Drehungen und Kicks. Das Yang des Himmels lässt uns vital, lebendig und leicht werden, ohne die Basis zu verlieren. **Dritter Teil - der Mensch -** In seiner Selbstfindung wird sich der Mensch in seiner aufrechten Haltung harmonisch zwischen Himmel und Erde bewegen. Yin und Yang verwirklichen sich in ihren Kräften miteinander und nicht gegeneinander. Neue Bewegungselemente und Abläufe aus Teil 1 und 2 werden verbunden und bilden einen runden Abschluss.

**Interessierte am Tai Chi Chuan** beginnen zunächst den Formablauf einzuüben, später folgen die Vertiefungsstufen der Form: „Yin-Yang Verlauf“, „Ch'i-Form“, „Zentrumsbewegung“, „Beinspirale“ etc.. Darüber hinaus können verschiedene Partnerübungen sowie die Schwert- und die Säbelform erlernt werden.

**Dietmar Jansohn** unterrichtet seit 1989 den traditionellen Yang-Stil in eigener Schule in Bremen. Er hat eine 14 jährige Aus- und Fortbildung mit Prüfungen in der langen, traditionellen Form des Yang Stils mit seinen Vertiefungsstufen, Waffenformen und Partnerübungen bei Frieder Anders und Meister K.H.Chu absolviert. Meister K.H. CHU ist europäischer Vertreter der International Tai Chi Chuan Association. Er hat bei Großmeister YANG SHOU-CHUNG gelernt, dem Enkel von YANG CHENG-FU (siehe Fotos auf der Frontseite des Programms) bzw. dem Urenkel von YANG LU CH'AN, der den Yang-Stil vor etwa 170 Jahren entwickelt hat.

ANFRAGEN und AMELDUNGEN an :



**TCC  
SCHULE BREMEN  
DIETMAR JANSOHN**

Kontaktadresse:  
Val-De-Reuil-Straße 16  
27721 Ritterhude  
email: [info@tai-chi-bremen.de](mailto:info@tai-chi-bremen.de)  
web: [www.tai-chi-bremen.de](http://www.tai-chi-bremen.de)

**042 92 - 40 92 00**

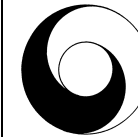
Bankverbindung:  
**POSTBANK** Hamburg  
IBAN **DE15 200 100 20 0478 958 206**  
BIC (SWIFT) **PBNKDEFFXXX**

## TAI CHI CHUAN



**TCC  
SCHULE BREMEN**

**DIETMAR JANSOHN**



**Tai Chi **  
**für Interessierte  
und Anfänger/innen**

**Quereinstieg  
Kurs HBm3  
Montag um 20.35h  
Feldstr. 103**

太  
極  
拳



**FRÜHLING  
SOMMER  
PROGRAMM 2018**

## HALBJAHRESPROGRAMM FRÜHLING / SOMMER 2018

Im Frühling / Sommerhalbjahr (April'18 bis September'18) werden pro Kurs 18 Unterrichtseinheiten je 75 bzw. 90 Minuten durchgeführt. **Die Unterrichtspause ist im Sommer vom 05.07. bis 29.07.2018.** An gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt. Die genauen Kurstermine sind dem Übersichtsplan (siehe unten) zu entnehmen, sollten sich Terminänderungen ergeben, werden diese rechtzeitig bekannt gegeben (siehe Aushänge in den Unterrichtsräumen). Alle Kurse sind als fortlaufende Lerngruppen konzipiert (siehe Unterrichtsvertrag), weitere Termine werden im Folgeprogramm Herbst/Winter 2018/19 bekannt gegeben.

 **TAI CHI für Anfänger/innen - zur Zeit Quereinstieg in die laufende Gruppe HBm3 Feldstr. 103** (ggf. auch im Kurs HB-Nord Le1 bei freien Plätzen) **möglich. Interessierte können eine Probestunde zum Kennenlernen besuchen!**

KURS	KURSinHALTE	WOCHENTAG	UHRZEIT	ORT	UNTERRICHTSTERMINE
<b>HBm1</b>	Tai Chi – Zentrumsbewegung / Partnerübungen	<b>MONTAG</b>	<b>18.00 - 19.15</b>	Bremen - Steintor Feldstraße 103	<b>16.04. und 23.04.2018 und 07.05. bis 02.07.2018 und 30.07. bis 13.08.2018 und 27.08. bis 24.09.2018</b> Achtung <u>kein</u> Unterricht am 30.04. und am 20.08.2018
<b>HBm2</b>	Tai Chi – Form Vertiefung 3Yin/3Yang Übergang zur Ch'i Form		<b>19.15 - 20.30</b>		
 <b>HBm3</b>	Tai Chi Form für <b>Anfänger/innen</b> Fortsetzung der Bewegungsabläufe Teil 1		<b>20.35 - 21.50</b>		
<b>HBd1</b>	Tai Chi - Vertiefung für Fortgeschrittene (Inhalte nach Absprache / 90 Min. Unterricht)	<b>DIENSTAG</b>	<b>18.00 - 19.30</b>	Bremen - Steintor Feldstraße 103	<b>17.04. bis 15.05.2018 und 29.05. bis 03.07.2018 und 31.07. bis 14.08.2018 und 28.08. bis 25.09.2018</b> Achtung <u>kein</u> Unterricht am 22.05. und am 21.08.2018
 <b>Le1</b>	Tai Chi Form für <b>Anfänger/innen</b> Fortsetzung der Bewegungsabläufe Teil 1	<b>MITTWOCH</b>	<b>18.00 – 19.15</b>	Bremen - Nord Unter den Linden 24 Ev. Gemeindehaus St. Magni	<b>18.04. bis 02.05.2018 und 16.05. bis 04.07.2018 und 01.08. bis 15.08.2018 und 29.08. bis 29.09.2018</b> Achtung <u>kein</u> Unterricht am 09.05. und am 21.08.2018 und Sondertermin am 23.05.2018
<b>Le2</b>	Tai Chi - Vertiefung für Fortgeschrittene (Inhalte nach Absprache 75 Min. Unterrichtseinheit / Verlängerung auf 90 Min. Unterricht für Interessierte an Partnerübungen)		<b>19.15 - 20.30 bzw. bis 20.45</b>		

**Sondertermin für Teilnehmer/innen aus allen Kursen am Mittwoch, den 23. Mai 2018 um 18.15 Uhr in Knoops Park in Planung (siehe Aushänge)**

Kursgebühren:	Monatsgebühr (Grundpreis) (Zahlweise ist nur per Dauerauftrag möglich!)	oder wahlweise Vierteljahresgebühr €	oder wahlweise Halbjahresgebühr €
Kurse HBm1 bis 3 und Le1 = Unterrichtseinheiten je 75 Minuten	€ 33,- (*€ 30,-)	€ 95,-	€ 185,-
Kurse HBd1 und Le2 = Unterrichtseinheiten je 90 Minuten	€ 39,- (*€ 35,-)	€ 110,-	€ 215,-

Die Kursgebühren müssen zum 10'ten des jeweiligen Monats eingegangen sein. Die Preise in Klammern (\*) gelten für Nichtverdiener/innen (Nachweis erbeten). Ermäßigungen können erst ab dem/r 6. Teilnehmer/in im Kurs gegeben werden. Es gelten die Bedingungen wie im jeweiligen Unterrichtsvertrag vereinbart.

**Anmeldung zu Anfängerkursen:** Der/Die Teilnehmer/in schließt einen Unterrichtsvertrag mit der TCC Schule Bremen Dietmar Jansohn. Anfänger/innen haben in den ersten drei Monaten (Probezeit) eine monatliche Kündigungsfrist zum Monatsende (später drei Monate zum Quartalsende). Näheres ist den allgemeinen Vertragsbedingungen zu entnehmen (Rückseite des Unterrichtsvertrages). Die Teilnahmeplätze sind begrenzt, um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.