

Bitte die Rückseite ausfüllen und a) einscannen und als PDF mailen an taiji@dalue.de, oder b) ausschneiden und einsenden an:

DALÜ – Institut für Bewegungspädagogik, Taijiquan und Körperarbeit
Peter Wolfrum
Domblick 17
D-51381 Leverkusen – Bergisch Neukirchen



Epi van de Pol



begann sein Kampfkunststudium 1973 als 21-Jähriger mit Judo, Karate, Jiujitsu, Kendo, Aikido, Kenjitsu und Fechten. Er konzentrierte sich jedoch nach 6 Jahren ausschließlich auf innere Kampfkünste. Seit 1979 unterrichtet er Taijiquan mit den Schwerpunkten

Taijiquan-Prinzipien und Push Hands - auf Einladung auch in mehreren europäischen Ländern. Die wichtigsten Einflüsse auf sein Taijiquan kommen von William Chen, Wang Yen Nien, Serge Dreyer, Chu King Hung, Peter Ralston, Patrick Kelly und Wee Kee Jin. Er ist außerdem Naturheilkundler und Homöopath.

Anmerkungen zu den Wochenenden von Epi

Wird noch ergänzt

Zeitplan

Freitag	Anreise ab 16:00 Uhr
18:00 – 19:00	Abendessen
19:30 – 21:30	Unterricht (2,0 Std.)
Samstag	
07:00 – 08:00	Gemeinsames Üben (1,0 Std.)
08:00 – 09:00	Frühstück
09:15 – 12:15	Unterricht (2,5 Std.) mit 30 Min. Pause
12:15 – 13:00	Mittagessen
14:30 – 15:00	Kaffee und Kuchen
15:00 – 18:00	Unterricht (2,5 Std.) mit 30 Min. Pause
18:00 – 19:00	Abendessen
19:30 – 21:00	Unterricht (1,5 Std.)
Sonntag	Abreise ab 13:00 Uhr
07:00 – 08:00	Unterricht (1,0 Std.)
08:00 – 13:00	wie am Samstag

Cheng Man-Ch'ing Form nach Huang Sheng-Shyan

1. Vorbereitung, 2. Anfang, Wecke das Qi, 3. Abwehr nach links, 4. Abwehr rechts, 5. Zurückrollen, 6. Drücken, 7. Stoßen, 8. Peitsche, 9. Hände heben, 10. Schulterstoß, 11. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus, 12. Linkes Knie streifen, 13. Spiele die Laute, Linkes Knie streifen, 14. Schritt vor, Fauststoß, 15. Zurückziehen und Stoßen, 16. Hände kreuzen, 17. Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren, Den Vogel beim Schwanz fassen, 18. Faust unterm Ellenbogen, 19. Den Affen abwehren rechts, 20. Den Affen abwehren links und rechts, Diagonales Fliegen, 22. Wolkenhände links, 23. Wolkenhände rechts, links, rechts, links, Einfache Peitsche, 24. Hockende Peitsche, 25. Goldener Hahn auf einem Bein rechts, 26. Goldener Hahn auf einem Bein links, 27. Rechten Fuß heben, 28. Linken Fuß heben, 29. Drehung und Stoß mit der linken Ferse, Linkes Knie streifen, 30. Rechtes Knie streifen, 31. Schritt vor und tiefer Fauststoß, Den Vogel am Schwanz fassen, Stoßen, Einfache Peitsche, 32. Schöne Dame am Webstuhl links, 33. Schöne Dame am Webstuhl rechts, links, rechts, Den Vogel beim Schwanz fassen, Stoßen, Einfache Peitsche, Hockende Peitsche, 34. Stoß zu den sieben Sternen, 35. Schritt zurück und den Tiger reiten, 36. Drehung und mit dem Bein über den Lotus streifen, 37. Den Bogen spannen und den Tiger schießen, Fauststoß, Zurückziehen und Stoßen, Hände kreuzen, Abschluß.

(Deutsche Bezeichnung der Sequenzen von Hella Ebel)