Das Chen Taijiquan System

- **Taijiquan**
  - **Taiji Theorie**
    - Philosophie
      - Wuji
      - Taiji
      - Yin und Yang
      - Dao de jing (Laotse)
    - Qi
    - Gesundheitliche Aspekte
      - Körperlicher Art
      - Geistiger Art
  - **Taijiquan Theorie**
    - Taijiquan
      - Was ist Taijiquan
      - Innere / äußere Kampfkunst
      - 5 Level Theorie
      - Geschwindigkeit u. Höhe der Stellung
      - Atmung u. innere Bewegung
    - Kampfkunst
      - Prinzipien
        - Wai san he
        - Nei san he
        - Ting jin, Dong jin, Hua jin, Fa jin
        - 4 Arten der Kraft
        - Harmonisierung von Körper u. Geist
      - Techniken
        - 13 Bewegungstechniken
        - 5 Bewegungsrichtungen
      - Klassischen Texte
        - Chen Wangting
        - Chen Changxing
        - Chen Xin
        - Sunzi
  - **Das Chen Taijiquan System**
    - Zhanzhuang - Stehende Säule
      - Theorie zur Stehende Säule
      - Anleitung
      - Praxis (+)
    - Cansigong - Seidenübungen
      - Theorie
        - Energieverlauf
        - Anwendung auf das Taiji - Symbol
      - Anleitung
        - Zählen
        - Gewichten - Drehen
      - Praxis (+)
    - Taolu - Handformen
      - Namen u. Anzahl der Figuren
      - Praxis (+)
    - Wuqi - Waffen
      - Namen u. Anzahl der Figuren
      - Praxis (+)
    - Tuishou - Schiebende Hände
      - Namen u. Anzahl der Figuren
      - Praxis (+)
    - Fangshengshu - Anwendung
  - **Geschichte**
    - Entstehung des Taijiquan
    - Fakten zur Geschichte
    - Stammbaum
    - Chen Xiaowang
    - Chen Fake
    - Chen Zhaokui
    - Chen Zhaopi
  - **Sonstiges**
    - Der Verband (+)
    - "Kleiderordnung"
    - Organisation von Lehrgängen
    - Eigene Fortbildung
  - **Methodik / Didaktik**
    - Zielsetzung
    - Organisation
    - Zugangswege zum Schüler
    - Motivation
    - Einteilung der Sinne beim Lernen

WORLD CHEN XIAOWANG TAIJIQUAN ASSOCIATION GERMANY