



## Chen-Tai-Chi-Chuan Basis-Kurs Übungsanleitung

**Reiterstand** - Gleichgewicht ausrichten - Sanfter Zug am Scheitel -  
Knie sanft beugen - in die Augen lächeln

**Schulterkreisen** - Arme hängend - nach vor - nach hinten

**Armkreisen** - nach außen - nach innen

**Sehnenschrauben** - nach außen - nach innen

**Hüfte kreisen**

**Stehen auf einem Bein**

- Fußgelenk drehen - nach außen - nach innen

- Bein schwingen - nach vor - zurück - diagonal vorne - diagonal hinten

- Knie anheben und senken

**Reiterstand** - Arme rund vor dem Nabelzentrum - Schwerpunkt  
senken - Sehnen sanft strecken - sanftes lächeln - sanftes ein- und  
ausatmen durch die Nase

**Atemübungen & Dehnung**

- Arme anheben bis auf Halshöhe - Einatmen

- Unterbauch gegen Lendenwirbelsäule drücken - Arme nach  
vorstrecken und Ausatmen mit - HUUUUH

- Arme zurückziehen und Fäuste machen - Einatmen

- Arme seitlich nach vor Drücken - Ausatmen mit - HAAAHH

- Arme kreisförmig heben - Einatmen

- Arme entlang der Körpermitte senken - Ausatmen mit - HIIIIIIH

- Arme Diagonal Strecken - beim Wechseln einatmen - beim Strecken  
ausatmen - Bogenstellung - Stehende Säule



## Chen-Tai-Chi-Chuan Basis-Kurs Übungsanleitung

### SilkReeling (Spiralenergie Übungen)

Gewichtswechsel beachten - schließen - öffnen - Schultern nicht heben - Hüftgelenke aktivieren - Aufmerksamkeit auf den Scheitelzug

- Positive Circle einarmig - oben öffnen - unten schließen
- Negativ Circle einarmig - unten öffnen - oben schließen
- Positive Circle beidarmig - oben öffnen - unten schließen
- Negative Circle beidarmig - unten öffnen - oben schließen
- Kreisen nach vorne

### Basic Steps ohne Arme

- nach vorne
- nach hinten
- seitwärts nach links - nach rechts

### 4 Bewegungsformen aus dem Chen Stil (9 Wiederholungen)

Anfangsposition - geschlossene Beine - Beine öffnen - Reiterstand

Arme heben - Arme Senken dann...

- „Den Mantel aufhängen“
- „Sechsmal versiegeln - viermal verschließen“
- „Die einzelne Peitsche“
- „Der Buddha stampft mit dem Stösel“



## Chen-Tai-Chi-Chuan Basis-Kurs Übungsanleitung

### Tipps beim Üben der Form:

Bereits als Anfänger macht es Sinn so früh wie möglich gelerntes regelmäßig eigenständig zu wiederholen. Es macht überhaupt nichts, wenn die Bewegungen nicht ganz richtig ausgeführt werden. Beim Lernen von Tai-Chi-Chuan ist das ein ganz normaler Prozess!

### Achte zu Beginn auf folgende Prinzipien:

Aufrechte Körperhaltung - Sanfter Zug am Scheitel

Schultern nicht heben

Gewichtsverlagerung beachten

Spannung aus den Hüften - spüren wie das Gewicht in die Fußsohle sinkt

Knie sanft beugen - Kniespitzen zeigen immer Richtung Zehenspitzen

Knie sanft nach außen drehen

Versuche in jeder „Endposition“ deine Struktur nach oben angeführten Prinzipien auszurichten

Viel Spaß beim Üben!

Markus

Übungsvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=8FIOFCvXnks>

Email: [markus.breibert@outlook.com](mailto:markus.breibert@outlook.com)