



Zusatzqualifikation: Baguazhang

Baguazhang gehört zur Familie der NeiJia.

Die Bewegungsvielfalt dieser Disziplin ist schier unerschöpflich.

Das Tempo ist im Extrem variabel, ohne dabei Prinzipien vernachlässigen zu müssen.

Im Baguazhang gesammelte Bewegungserfahrungen bereichern die Qualität aller anderen Kampf- und Bewegungskünste.

Baguazhang gewinnt an Interesse und Fans in der Taiji Szene und wird europaweit nur von wenigen kompetent vertreten, bzw. kompetent gelehrt.

Verglichen mit dem Lernen und Lehren von Taiji Quan ermöglicht Bagua von Anfang an eigenständiges Wiederholen/Üben von Lehrgut.

Das Erlernen und Üben bis zur eigenen Lehrreife ist sehr empfehlenswert für Lehrende/Trainierende aus allen Kampfkunstbereichen. Es bereichert die Angebotspalette und ist attraktiv auch für eher action-affine Zielgruppen.

Angela Menzel, Ausbilderin

Auf einer soliden 10-jährigen Basis Taiji Quan und Qigong fußt seit 2002 eine Baguazhang Ausbildung nach Sha Guozheng/des Sha Wushu.

Angela Menzel studiert als Tudee von Sha Junjie, Sohn und Nachfolger von Sha Guozheng, bei dessen Frau Li Bin, sowie bei Tudee, die Sha Guozheng sehr nahe standen.

Lehr-/Ausbildungs- Konzept

Mögliche Module:

- **Wochenendseminare**
- **„Bagua-Bootcamps“**
- **Personaltraining**
- **Eigenständiges Training**

Teil 1:

Inhalte:

Modul 1/5 (min. 10 h)

- Warming-up
- Stretching
- Jibengong
- BuFa, Circle-walking

- Zou Zhuan Gong (WE 1)

Modul 2/5 (min.10 h)

- Warming-up
- Stretching
- Jibengong
- BuFa, Circle-walking

- Review Zou Zhuan Gong

- Bagua Duilian Di Yi Duan (Solo: Linie, Kreis Duo: auf dem Kreis – ohne Kontakt)

- Bazigong (Satz 1 + 2)

Modul 3/5 (min. 10 h)

- Warming-up
- Stretching
- Jibengong
- BuFa, Circle-walking
- Zou Zhuan Gong

- Review: Bagua Duilian Di Yi Duan (Solo: Linie, Kreis Duo: auf dem Kreis – ohne Kontakt)

- Anlage der Partner-Version (mit Kontakt)

- Bazigong (Review Satz 1 + 2, Anlage 3 – 4)

- Methodik/Didaktik

- Zwischenprüfung

Modul 4/5 (min.10 h)

- Warming-up
- Stretching
- Jibengong
- BuFa, Circle-walking
- Zou Zhuan Gong
- Bagua Duilian Di Yi Duan (Solo: Linie, Kreis Duo: auf dem Kreis – ohne Berührung)
- Üben der Partner-Version

- Bazigong (Review Satz 1 + 2, 3 + 4, Anlage 5 – 8)

- Methodik/Didaktik

Modul 5/5 (min. 10 h)

- Warming-up
- Stretching
- Jibengong
- Circle-walking
- Zou Zhuan Gong
- Bagua Duilian Di Yi Duan (Solo: Linie, Kreis Duo: auf dem Kreis – ohne Berührung)
- Üben der Partner-Version

- Bazigong, Review!!
- Methodik/Didaktik

Alle Module umfassen Hintergrundinformationen zum kulturellen und gesundheitlichen Kontext. Anwendungsbeispiele ergeben sich aus der Situation.

Die Teilnahme an einem „**Bagua-Bootcamp**“ (Intensivkurs in kleiner Gruppe, z.B. 2018 auf Sylt), deckt Inhalt und Umfang von **2 Modulen** und kann auch als Initial-Angebot wahrgenommen werden.

Nach der Zwischenprüfung dürfen - begleitend zum jeweiligen bestehenden Trainingsprofil - erste Bagua-Angebote gemacht werden.

Teil 2

Bagua-Bootcamp (Chinareise, Sha Wushu-Festival oder z.B. “Sylt”)

- Min. eine weitere Bagua Form.
- Stundenanteil entsprechend des Angebotes, **mindestens** aber **20 Stunden**.
- **Prüfung mit Sha Junjie**

Umfang

Tai Chi Schule Göttingen, Sha Wushu, Taiquan & Qigong, Angela Menzel, Am Leinekanal 4, 37073 Göttingen

Volksbank Göttingen
BLZ 260 900 50
Konto: 3000 176 50

Gläubiger-Identifikationsnummer:
BIC GENODEF1GOE
IBAN DE82 2609 0050 3000 1765 03

DE64TJQ00000365283
angelamenzel@t-online.de
Telefon: 0551 – 50 53 010

Für Teil 1 und 2 planen Sie 3 Jahre ein, um entspannt lernen und üben zu können.

Tarife

- Modul á 10 h/Person : 200 €/Person
- Personaltraining Tagessatz : 100 - 315 €/Tag Umfang und Struktur in Absprache
- Bagua-Bootcamps, Chinareisen : 800 € - 2.500 € (inkl. Unterkunft/Training, ggf. zzgl. Flügen, etc.)

Teil 3

- Verbindliche Vereinbarung über Fort- und Weiterbildung im Umfang von min. 3 weiteren Formen (frei wählbar)
- Trainingserfahrung
- Lehrerfahrung

Zusammenfassung:

Die Teilnehmenden der Zusatzqualifikation: **Baguazhang**, erlernen ein umfangreiches und Bagua spezifisches Trainingsprogramm sowie min. 4 Bagua Formen. Sie erhalten theoretische Hintergründe zur Disziplin, Theorie und praktische Übung zur Methodik/Didaktik, erhalten auch Unterricht direkt in der Sha-Familie und werden von ihr geprüft. Alle Unterrichtsinhalte sind Basisfertigkeiten und das Handwerkszeug für eigene Lehrangebote. Termine für Wochenendseminare werden gemeinsam gefunden und verbindlich festgelegt. Kann ein Wochenende nicht wahrgenommen werden, vereinbaren AusbildungsteilnehmerIn und Ausbilderin ein Personaltraining, um den Anschluss zu schaffen. Personaltrainings darüber hinaus, KÖNNEN, müssen aber nicht, wahrgenommen werden..

Göttingen, November 2017

Angela Menzel

www.tai-chi-schule-goettingen.de