

太極拳

KARSTEN KALWEIT

# TAI CHI

WAFFENFORMEN FÜR FORTGESCHRITTENE  
SUN-STIL-SCHWERTFORM UND YANG-STIL-FÄCHERFORM

Tai Chi

## Anmerkungen

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

KARSTEN KALWEIT

HEI  
TAI

WAFFENFORMEN FÜR FORTGESCHRITTENE  
SUN-STIL-SCHWERTFORM UND YANG-STIL-FÄCHERFORM

Meyer & Meyer Verlag

*„DIE KLINGE WIE SCHLANGENGRAU SCHIMMERT, TIEFBLAU,  
MIT MUSTERN DEM PANZER DER SCHILDKRÖTE GLEICH.  
JETZT HERRSCHT UNTERM HIMMEL DER FRIEDE,  
DAS SCHWERT DIENT ZUM GLÜCK NUR DER ABWEHR.“*

**GUO ZHEN (656-713, DICHTER DER TANG-DYNASTIE)**

**Tai Chi**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2020 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313776

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

Vorwort .....	6
<b>1 Einführung .....</b>	<b>8</b>
1.1 Waffentraining.....	8
1.2 Hilfsmittel im Tai Chi.....	14
<b>2 Kugel und Ball im Chi Gong und Tai Chi .....</b>	<b>18</b>
2.1 Chi Gong mit Kugel .....	20
2.2 Tai-Chi-Ball – Kurzform .....	42
2.3 Tai-Chi-Ball – Partnerübungen .....	67
<b>3 Sun-Stil-Schwertform .....</b>	<b>86</b>
3.1 Grundlagen.....	88
3.2 Beschreibung der Form .....	93
<b>4 Partnerübungen mit dem Schwert (Sword Matching).....</b>	<b>170</b>
4.1 Yang-Kreise .....	171
4.2 Yin-Kreise.....	174
4.3 Phönix-Schwert.....	176
4.4 Die acht Weisheiten.....	178
4.5 Mühlstein-Schwert.....	181
<b>5 Yang-Stil-Fächerform.....</b>	<b>186</b>
5.1 Grundlagen.....	188
5.2 Beschreibung der Form .....	193
<b>6 Chin Na mit Fächer.....</b>	<b>258</b>
<b>7 Schluss.....</b>	<b>288</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>292</b>
1 Links .....	292
2 Literatur zum Thema.....	292
3 Bildnachweis .....	293

## VORWORT

Nun, da ich den dritten Band der Tai-Chi-Reihe beendet habe, geht für mich eine interessante Reise zu Ende. Indem ich über die verschiedenen Formen und Übungen im Tai Chi und Chi Gong geschrieben habe, bin ich im Geiste an die jeweiligen Stationen aus meinem eigenen Weg im Tai Chi zurückgeführt worden. Ich möchte deshalb an dieser Stelle kurz biografisch verschiedene Gedanken und Erfahrungen, die ich über die Jahre zum Thema Tai Chi und Kampfkunst im Allgemeinen gemacht habe, teilen.

Mein eigener Einstieg in die Welt des Kampfsports begann Ende der 1980er-Jahre mit der japanischen Kampfsportart Ju-Jutsu. Fokus dieses Systems ist die möglichst realitätsnahe Selbstverteidigung. In diesem Umfeld habe ich viele Bekanntschaften und Freundschaften mit Personen aus verschiedenen Berufen im entsprechenden Umfeld, d. h. Polizisten, Sicherheitspersonal oder Türstehern, geschlossen und konnte von deren außersportlicher wie sportlicher Erfahrung lernen.

Nach bestandener Schwarzgurtprüfung im Ju-Jutsu Mitte der 1990er-Jahre jedoch begann ich, bestimmte innere Aspekte, wie Atmung, Entspannung und geistige Haltung, zu vermissen. Deshalb fing ich an, mich für Tai Chi und Chi Gong zu interessieren. Anfangs in Kursen und später in regulärem Training hat mich diese Art des Übens bis heute begeistert. Trotzdem hat mich auch die Funktionalität des Ju-Jutsu bis heute in seinen Bann geschlagen.

Gleichzeitig mit Beginn meines Tai-Chi-Trainings begann ich, mich für die philippinischen Kampfkünste zu interessieren. Was mich hier fasziniert, ist der verspielte Umgang mit den Übungen (Drills) bei gleichzeitiger kompromissloser Anwendbarkeit. Mit dem Eskrima-Training kommt automatisch eine neue Sicht auf das Waffentraining in den Kampfkünsten. So war auch Aufmerksamkeit für das Waffentraining im Tai Chi geweckt. Ich habe so einen reizvollen weiteren Aspekt im Tai Chi für mich entdeckt.

Wer sich intensiv mit Waffentraining beschäftigt, der wird natürlich früher oder später mit der wohl bekanntesten Kampfsportwaffe, dem Samurai-schwert (japanisch *Katana*), konfrontiert. Seit ungefähr 10 Jahren hat mich mein Weg nun auch zu dieser Disziplin geführt. Ich hatte das Glück,

vor einigen Jahren in Japan einen sehr talentierten Lehrer zu finden, der mich bei diesem Bemühen unterstützt.

Mein persönliches Fazit aus diesen Erfahrungen für das Tai Chi ist eine gesunde Mischung von inneren und äußeren Aspekten, gewürzt mit einer Prise realer Selbstverteidigung, präsentiert in oft spielerischer Art ohne theatralische östliche Mystik.

In diesem Sinn hoffe ich, mit diesem Band eine schöne Abrundung zu den vorherigen zu liefern. Zu Beginn soll kurz über Waffentraining allgemein und dann im Zusammenhang mit Tai Chi gesprochen werden. Dabei werden Hilfsmittel im Tai-Chi- und Chi-Gong-Training erläutert. Dies führt zu Kugel- und Ballübungen, die im zweiten Kapitel ausführlich besprochen werden. In Abstimmung mit Band 1, wo ja schon zwei Waffenformen eingeführt wurden, präsentiere ich in diesem Band die Schwertform des Sun-Stils und eine neue Waffe – den Fächer. Die Anwendungen zu den beiden Formen sind so gewählt, dass sie das Nichtgesagte der vorherigen Bände komplettieren. Ich denke, dass so, trotz aller notwendigen Kürzungen in der Materie, ein umfangreiches, vielfältiges und lebendiges Bild des Tai Chi vorgestellt wird.

Ich möchte allen Lesern danken, dass sie mich auf diesem Weg begleiten!

# 1 EINFÜHRUNG

Der bekannte englische Philosoph, Entdecker und Abenteurer Richard Burton beginnt sein *Buch über das Schwert* mit zwei sehr grundlegenden Beobachtungen: Die menschliche Zivilisation beginne mit dem Feuer, die menschliche Technologie jedoch mit dem Herstellen von Waffen (vgl. Burton, 1987, S. 1ff.).

So traurig diese These im Angesicht moderner Vernichtungswaffen auch sein mag, so birgt sie doch einen wahren Kern. Wo Tiere quasi schon bewaffnet zur Welt kommen, so sind es die Menschen, die als einzige Spezies Waffen benutzen, schreibt Burton im Folgenden. Waffen spielen also nicht nur in unserer Kultur als solche eine wichtige Rolle, sondern finden sich auch in fast allen Kampfkünsten der Welt. Auch im Tai Chi nimmt das Waffentraining, je nach System, Stil und Meister unterschiedlich ausgeprägt, generell einen relativ hohen Stellenwert ein, sodass ich die Einführung dieses dritten Bandes dazu nutzen will, um eine kurze Diskussion dieses Themas zu präsentieren.

Dabei soll zunächst versucht werden, einen Überblick über das Thema zu geben und eine Systematik zur Einordnung und Klassifizierung anzubieten. Die Frage, die sich hier geradezu aufdrängt, ist natürlich:

- » Welchen möglichen Vorteil habe ich denn, wenn ich mit Waffen trainiere?

Die Antwort, die versucht wird, soll die Frage zunächst allgemein und dann natürlich im Hinblick auf das Tai Chi beantworten. In diesem Zusammenhang scheint es mir sinnvoll, auch sonstige Hilfsmittel zu betrachten und zu besprechen, die im Tai Chi Verwendung finden.

## 1.1 WAFFENTRAINING

Kulturhistorisch gesehen, bietet sich zunächst eine Unterteilung in westliche und östliche Tradition an. Anfangs verlief die Entwicklung der Waffentechnologie in beiden Hemisphären ähnlich, d. h., es wurde eine

Vielzahl an Hieb-, Stich- und Projektilwaffen erfunden und gebraucht. Wahrscheinlich lässt sich sehr generell eine Tendenz feststellen, dass die Handwerkskunst bei der Herstellung der Waffen in der östlichen Welt etwas höher entwickelt war.



Abb. 1.1: Japanisches Schwert „Hojo Tachi“ der Ichimoniji-Schule aus dem 13. Jahrhundert

Der größte Unterschied in der geschichtlichen Entwicklung, so meine ich, ist die Bedeutung, die der Erfindung des Schwarzpulvers zukommt. Obwohl das Schwarzpulver in China schon weit früher entwickelt wurde und auch in die Waffentechnologie integriert war, hat sich diese Art der Kriegsführung nicht in dem Maße etabliert, wie dies im Westen der Fall war. Schon 1346 bei der Schlacht von Crécy wurden zum ersten Mal Kanonen bzw. deren Vorläufer siegentscheidend eingesetzt. Man kann sagen, dass dadurch das Ende des Rittertums eingeläutet wurde.

Im Gegensatz dazu hat sich diese moderne Art der Kriegsführung in Asien erst dann wirklich durchgesetzt, als westliche Einflüsse in der östlichen Hemisphäre spürbar wurden. Diese Entwicklung trennt auch das Üben mit Waffen in der Kampfkunst vom Waffentraining an sich. *Kampfkunst* soll hier als die Beschäftigung mit Kampftechniken in einem komplexen Rahmen definiert werden, d. h., Karate ist in dieser Definition klar zu den Kampfkünsten zu zählen, Sportschießen im Gegensatz dazu nicht.

Natürlich kann diese Definition streng genommen an den Rändern Grauzonen haben, so ist z. B. die eher unbekanntere japanische Disziplin des Musketenschießen (Hojutsu) durchaus kontemplativ. Trotzdem lässt sich mit dieser Vorgehensweise intuitiv bestimmen, was Waffentraining in der Kampfkunst ist und was nicht.

Als Fazit dieses kurzen Exkurses lässt sich festhalten, dass die Waffengattungen der traditionellen Kampfkünste, so vielfältig sie auch sein mögen, Feuerwaffen in der Regel nicht miteinschließen.

Eine weitere Tendenz, die sich in diesem Zusammenhang erkennen lässt, betrifft die Bewahrung der Tradition in der entsprechenden östlichen und westlichen Kampfkunst. Ein Vergleich, der sich anbietet, ist zwischen dem westlichen Ringen und dem japanischen Judo. Beide Sportarten funktionieren nach ähnlichen Prinzipien (Werfen und Hebeln) und haben ungefähr das gleiche Ziel (den Gegner zu Boden zu bringen und ihn dort zu kontrollieren).

Beide Kampfkünste sind olympisch und können auf eine lange Historie zurückblicken: Judo als Weiterentwicklung im sportlichen Sinne der alten Kampfsysteme im Stil des Ju-Jutsu und Ringen als sportliche Variante des unbewaffneten Kampfs der klassischen Antike. Trotz all dieser Gemeinsamkeiten manifestiert sich beim Judo ein viel stärkeres Bewusstsein für die Vergangenheit. Dies lässt sich in den Katas (die Kime no Kata z. B. enthält Schwerttechniken und die Koshiki no Kata geht vom Kampf in Rüstungen aus) ebenso wie im Umgang mit den Techniken selbst feststellen.



*Abb. 1.2: Iaido-Übung (traditionelle Schwerttechniken) im Dojo in Yokohama*

Das gleiche Phänomen zeigt sich, das Beispiel Judo und Ringen verlassend, auch im Umgang mit dem Schwert: Ist man beim westlichen Fechten eher am Wettkampferfolg interessiert, so zeigt sich im Kendo oder Iaido ein starkes Bewusstsein der Vergangenheit in der Philosophie der Disziplin selbst sowie in der Ausführung der Techniken (so wird im Kendo z. B. ein Treffer nur dann gewertet, wenn die Kampfrichter bestätigen, dass er auch mit einem wirklichen Schwert die Wirkung erzielt hätte).

Interessanterweise wächst in neuerer Zeit auch in den westlichen Ländern das Interesse an der geschichtlichen Dimension der Kampfkünste. In den letzten Jahren sind immer mehr historische Fechtgruppen entstanden, die bestimmte Kampfweisen wiederauferstehen lassen wollen, beispielsweise den Kampf mit dem europäischen Langschwert.

Abschließend lässt sich dennoch sagen, dass in den asiatischen Kampfkünsten ein Hang zur Tradition und ein Bewusstsein für die geschichtliche

Entwicklung (bzw. die Bewahrung der traditionellen Techniken, trotz geschichtlicher Entwicklung) sehr viel deutlicher hervortritt, als dies bei westlichen Kampfkünsten der Fall ist.



*Abb.1.3: Training mit der Kendo-Gruppe in Kusatsu, der japanischen Partnerstadt meines Heimatortes Bietigheim-Bissingen*

In den chinesischen Kampfkünsten hat das Waffentraining eine lange Tradition. Die Einteilung der Waffenkategorien jedoch ist schwierig. Diese variieren nämlich nicht nur nach Stil und Anwendung, sondern auch geografisch. Man unterscheidet z. B. Waffen aus dem Norden und Waffen aus dem Süden, so sind z. B. nördliche Schwerter länger und schmaler als südliche (vgl. Yang & Bolt, 2000, S. 15).

Spätestens seit der Song-Dynastie hat sich das Konzept der 18 Waffen entwickelt. Bei diesem handelt es sich um ein beispielhaftes Repertoire an Waffengattungen bzw. Waffenarten, die das komplette Feld der bewaffneten Kampfkünste abdecken sollen. Schwierig bei dieser Einteilung sind aber Waffen, die nicht mit einer der genannten Waffenarten harmonisieren, oder die improvisierte Waffen, wie z. B. Flöte oder Fächer, sind.

Yang (1999 [1]) schlägt vor, die Waffen in lange, kurze, bewegliche und Projektilwaffen zu unterscheiden. Diese Klassifizierung gibt zumindest Raum für exotische Varianten. So finden sich unter den langen Waffen Hellebarde, Dreizack, Stab, Lanze, Speer und viele andere. Kurze Waffen

sind beispielsweise Schwert, Säbel, Dolch, Flöte und Fächer. Bewegliche Waffen wie Peitschen oder Ketten und Projektilwaffen wie Pfeil und Bogen, Armbrust oder sonstige Wurfgeschosse runden das Bild ab.



*Abb.1.4: Verschiedene chinesische Waffen und Übungsmaterialien*

Welche Waffen begegnen uns aber im Tai Chi? Tendenziell ist die Antwort auf diese Frage meiner Ansicht nach: Säbel, Schwert und Fächer. Wer diese Waffen beherrscht, gilt als fortgeschrittener Schüler im Tai Chi. Diese Aussage ist aber natürlich zu generell, um Anspruch auf Allgemeingültigkeit zu beanspruchen. Genauer betrachtet, hängt der Gebrauch der Waffe von Stil, Schule und Meister ab.

Wie schon oft in den vorherigen Bänden erwähnt, ist es schwer, hier Aussagen zu treffen, die alle Möglichkeiten abdecken. Grundsätzlich, denke ich, kann man sagen, dass der Chen-Stil höchstwahrscheinlich die größte Vielfalt an Waffen und Waffenpaarungen bietet, unter ihnen finden sich so exotische Formen wie Doppelschwert, Doppelsäbel und Hellebarde, die man sonst eigentlich nur aus den äußeren Wushu-Stilen kennt.

Vielleicht wichtiger als die Klassifizierung der Waffen ist die Frage nach dem Sinn von Waffentraining im Tai Chi. Es lassen sich verschiedene Gründe finden, die für eine Beschäftigung mit diesem Thema sprechen. Von großer Bedeutung ist beim Führen einer Waffe, dass der Fokus der Energie und auch der Technik an sich gebündelter ist, als man dies im Training ohne Waffe kennt. Allein schon die Tatsache, dass die Waffe ein externes Instrument ist, hilft beim Erfühlen der angewandten Energie und Kraft.

Viele Fehler, die sich in dieser Hinsicht im „normalen“, unbewaffneten Tai-Chi-Training unter Umständen eingeschlichen haben, können beim Üben mit einer Waffe leicht erkannt und behoben werden. Insbesondere Partnerübungen mit Waffen sind hierbei sehr hilfreich.

Aber nicht nur in energetischer oder ästhetischer Hinsicht macht die Beschäftigung mit Waffen Sinn. Auch in einem kämpferischen Umfeld profitiert man in dieser Hinsicht. Zum einen hat man in einem Notfall vielleicht eher die Idee Hilfsmittel, wie z. B. Stühle oder Ähnliches, die vielleicht zur Verfügung stehen, zu nutzen. Zum anderen hilft das Waffentraining auch bei unbewaffneten Auseinandersetzungen, da viele mit den Waffen eingeübte Techniken und Strategien auch mühelos auf die leere Hand umsetzbar sind. Zu guter Letzt hat man durch das Training mit der Waffe möglicherweise auch eine bessere Kenntnis bezüglich der unbewaffneten Abwehr von bewaffneten Angreifern.



*Abb. 1.5: Abwehr von Messerangriffen im San-Miguel-Eskrima*

Ein eher kultureller Aspekt des Waffentrainings ist es, dass dieses eventuell dazu führt, sich näher mit der Entwicklung der jeweiligen Strategien und Techniken seines Tai Chis auseinanderzusetzen, als man das sonst tun würde. Dies hat natürlich auch damit zu tun, dass die asiatischen Waffen oft einen sehr exotischen Eindruck machen. Diese Tatsache lässt sich selbstverständlich auch in Wettkämpfen nutzen, da auch hier die Waffe einen schönen Akzent setzen kann.

Waffen im Tai Chi haben also durchaus ihre Berechtigung. Es ist allerdings oft so, dass in vielen Tai-Chi-Gruppen diese Art von Training gar nicht angeboten wird. Grundsätzlich ist es auch sinnvoll, zuerst eine solide Basis im Tai Chi zu erreichen, bevor man sich damit auseinandersetzt. Dann aber halte ich es für durchaus sinnvoll. Die Entscheidung, ob Waffentraining oder nicht, bleibt aber letztendlich selbstverständlich jedem selbst überlassen.

## 1.2 HILFSMITTEL IM TAI CHI

Die beiden bekanntesten Kategorien von Hilfsmitteln sind die *Waffen* und die *Kugel* im Tai Chi. Dabei kann natürlich diskutiert werden, ob die Kugel tatsächlich ein traditionelles oder aus den äußeren Stilen übernommenes Hilfsmittel ist. Grundsätzlich sind Hilfsmittel im Tai Chi nicht unbedingt nötig. Doch nicht nur im professionellen Wettkampf und Vorführ-Tai-Chi in der Volksrepublik China ist inzwischen auch eine recht beachtliche Anzahl an anderen Trainingsgeräten eingeführt worden. Einige dieser Hilfsmittel, die für das individuelle Tai-Chi-Training sinnvoll sind, sollen im Folgenden kurz besprochen werden.

Obwohl die Bewegungen im Tai Chi in der Regel sehr langsam ausgeführt werden, kann es durchaus sinnvoll sein, diese auch in dynamisch schneller Form zu üben. Zum einen kommt man damit einem Selbstverteidigungsszenario näher, zum anderen braucht man diese Art der Übung, um bestimmte Muskeln so zu trainieren, dass ein bestimmter Effekt erreicht wird, z. B. sehr hohe Fußtritte.

Um diese Art des Trainings zu praktizieren, werden Ziele in Form von Sandsäcken oder Pratzen benutzt. Mit ihnen kann in echter Geschwindigkeit im Vollkontaktmodus trainiert werden, ohne sich oder andere zu verletzen. Der Sandsack kann zudem auch als Hilfsmittel im Pushing-Hands-Training eingesetzt werden, Beispiele dazu gibt es in Band 1 (S. 146ff.).



Abb. 1.6: Präzisionstraining mit dem Schwert am Standboxsack

Für das Pushing-Hands-Training und auch als Mittel zum Kraftaufbau können elastische Bänder als Hilfsmittel verwendet werden. Deren Einsatz ist sehr vielfältig und man kann sie mit etwas Fantasie sehr leicht ins tägliche Training einbauen. Schön ist in diesem Zusammenhang, dass die Bänder schon automatisch die korrekte Energieübertragung für das Pushing Hands liefern: zunächst sind sie sehr nachgiebig, bis sie einen Punkt erreichen, an dem sie nicht mehr weiter bewegt werden können.



*Abb. 1.7: Solotraining mit elastischem Band\_1*



*Abb. 1.8: Solotraining mit elastischem Band\_2*

Gewichte können in verschiedenster Weise in die Übungen integriert werden oder diese unterstützen. Obwohl Tai Chi eine innere Kampfkunst ist, die sich weniger auf Muskelkraft stützt, wie es in den äußeren Kampfkünsten häufig der Fall ist, macht es doch Sinn, diesen Aspekt des Trainings nicht völlig zu vernachlässigen. Insbesondere bei den Beintechniken ist eher die Kraft als die Dehnung für eine korrekte Ausführung ausschlaggebend.

Doch nicht nur hier kann sich eine allgemeine Kräftigung als sinnvoll erweisen. Um die Stellungen stabil und tief zu halten, ist auch ein beachtlicher Kraftaufwand nötig. Hier kann ein Kräftigungstraining außerhalb der Form helfen, Verletzungen zu vermeiden.

*Abb. 1.9: Kräftigungs- und Meditationsübung mit der Steinkugel*



Das Training mit Gewichten kann die im Westen übliche Ausprägung von Gymnastik oder Geräteübungen annehmen, oder man versucht sich an traditionelleren Trainingsmitteln, wie z. B. Steinkugeln oder Ähnlichem.

Eine interessante Variation des Krafttrainings sind Gewichtsmanschetten für Arme und Beine, mit diesen lassen sich dann die Tai-Chi-Formen selbst mit dem Krafttraining kombinieren. Ein interessanter Effekt hierbei ist es, dass bestimmte Bewegungen nach Benutzung der Manschetten auch ohne diese nun bewusster ausgeführt werden.

Natürlich sollten die Kräftigungsübungen insgesamt das gebotene Maß nicht überschreiten, da sonst höchstwahrscheinlich das Tai Chi an sich leidet. In Maßen praktiziert jedoch, stellt es meiner Ansicht nach ein ideales Werkzeug dar, um die Basis im Tai Chi zu stärken.



Abb. 1.10: Tai-Chi-Form mit Gewichtsmanschetten

Ein sehr beliebtes Hilfsmittel vor allem in den chinesischen Kampfkünsten ist die *Holzpuppe*. Mit ihr können verschiedene Aspekte der Kampfkunst, wie Präzision, taktiles Vermögen, Technikanwendung und Reaktion, trainiert werden. Es empfiehlt sich in diesem Zusammenhang, sich seine eigene Holzpuppe zu bauen, da die handelsüblichen Puppen meist für einen bestimmten Kampfkunststil entworfen sind. Mit einer eigenen Konzeption kann man die Puppe genau so bauen, dass sie den Trainingszielen exakt entspricht.

Denkbar sind hier auch federgestützte und bewegliche Teile, die für Pushing-Hands-Übungen benutzt werden können. Beim Pushing-Hands-Training in Hongkong 2014 zum Beispiel hatte mein Tai-Chi-Lehrer seine ganze Dachterrasse mit verschiedenartigen Holzpuppen ausgestattet, sodass er je nach Bedarf die Übungen am entsprechenden Gerät ausführen konnte.

Alltagsgeräte jeglicher Art können natürlich auch zu Hilfsmitteln für das Tai-Chi-Training umfunktioniert werden. Hier grenzt einen nur die eigene Vorstellungskraft ein. Raynolds (2006) schlägt z. B. vor, die typischen Schiebewegungen aus dem Tai Chi am eigenen Auto auszuprobieren (vgl. S. 62ff.). Abschließend lässt sich sagen, dass, obwohl Tai-Chi-Training problemlos ohne Hilfsmittel möglich ist, diese im rechten Maß verwandt, sinnvoll unterstützende Wirkung haben und das Üben abwechslungsreicher gestalten können.



Abb. 1.11: Dachterrassen in Hongkong

## 2 KUGEL UND BALL IM CHI GONG UND TAI CHI

Die Benutzung von Kugeln bzw. Bällen in den chinesischen Kampfkünsten und auch in der chinesischen Medizin hat eine recht lange Tradition. Am bekanntesten sind wohl die kleinen Chi-Gong-Bälle für die Hand. Die Benutzung dieser Kugeln, oft auch nach einem berühmten Herstellungsort *Baoding-Kugeln* genannt, geht wohl bis in die Ming-Dynastie zurück. Die kleinen Kugeln dienen der Entspannung, helfen bei der Meditation und stimulieren sanft die Akkupunkturpunkte der Hand. Manche Theorien besagen auch, dass diese Kugeln in der Kampfkunst als Wurfgeschosse verwendet wurden.



Abb. 2.1: *Baoding-Kugeln*



Abb. 2.2: *Tai-Chi-Bailong-Ball*

Eine recht neue Spielart des Balltrainings stellt die als *Bailong* (chinesisch: weißer Drache), Ball-Tai-Chi, bekannt gewordene Disziplin dar. So benannt als Wortspiel auf ihren Erfinder Bai Rong, handelt es sich hier um eine Fusion von Racketsportarten, wie Tennis oder Badminton, und Tai Chi bzw. Chi Gong. Ähnlich wie in den

Pushing-Hands-Übungen wird versucht, den Ball taktil zu führen, nur eben auf einem speziell dafür ausgelegten Schläger.

So interessant diese beiden einführenden Beispiele auch sein mögen, möchte ich mich im Folgenden aber mit dem Ball bzw. der Kugel im Tai Chi und Chi Gong direkt auseinandersetzen. Das bedeutet, es handelt sich um Objekte, die ungefähr die Größe eines Hand- oder Fußballs haben und sie werden direkt in die entsprechenden Übungen eingebaut.

## KUGEL UND BALL IM CHI GONG UND TAI CHI

Ursprünglich dürfte das Training mit der Kugel ein spezielles Kraft- und Geschicklichkeitstraining bestimmter Kampfkunstschulen gewesen sein. Diese Rolle erfüllt das Ball- bzw. Kugeltraining im Tai Chi auch noch heute. Darüber hinaus jedoch gibt es auch sehr interessante Ansätze, Bälle im Pushing-Hands-Partnertraining zu benutzen. Außerdem existieren heutzutage auch komplette, zum Teil sehr komplexe, Tai-Chi-Formen mit dem Ball. Je nach Anwendung und Stil unterscheidet sich das entsprechende Übungsgerät.

Für Chi-Gong-Übungen empfiehlt sich eine solide Kugel, während für die Tai-Chi-Formen und für die Partnerübungen hohle Bälle aus Kunststoff vorzuziehen sind. Das Material und die Beschaffenheit der Kugeln für das Chi Gong variiert stark. Manche Tai-Chi-Meister empfehlen Kugeln aus Holz oder gar Jade (vgl. Grantham & Yang, 2010, S. 98), andere bevorzugen hohle Stahlkugeln oder Kugeln aus Marmor oder Granit.

Je nach Material bzw. Gewicht unterscheiden sich auch die Übungen, die damit umgesetzt werden. Für die hier vorgestellten Übungen ist eine nicht allzu schwere Kugel zu empfehlen. Steinkugeln haben zwar auch sehr interessante Aspekte, so z. B. kann man sie für attraktive Massageübungen verwenden, sie lassen sich aber nur mit einem relativ großen Kraftaufwand bewegen. Für die Chi-Gong-Übungen sollte das Gewicht zwar spürbar da sein, aber ansonsten kein Hindernis für die Bewegung darstellen.



*Abb. 2.3: Kugeln aus verschiedenen Materialien*

Bei den Partnerübungen ist ein Ball von der Größe eines Hand- oder Fußballs ideal. Dieser sollte relativ stark aufgeblasen sein, sodass er sich nur schwer eindrücken lässt. In sehr speziellen Fällen kann man die Größe des Balls verändern, so z. B. sehr kleine Bälle für Partnerübungen mit dem Schwert nehmen. Im Grunde genommen entscheidet jedoch der Einzelne selbst, mit welcher Art von Ball oder Kugel er trainieren möchte.

## 2.1 CHI GONG MIT KUGEL

Ähnlich wie die Chi-Gong-Übungen ohne Hilfsmittel (vgl. Band 1) können auch die Ball-Chi-Gong-Figuren als komplettes Set oder einzeln ausgeführt werden. Der Ball bietet ein etwas anderes Gefühl und ermöglicht einen Fokuspunkt für die Bewegung. Ansonsten gleichen sich natürlich Ziel und Vorgehensweise denen in den traditionellen Formen ohne Einsatz der Kugel. Je nach Gewicht der Kugel kann auch ein Kraftzuwachs durch den Einsatz der Kugel im Chi Gong erzielt werden. Sie stellt somit eine Art Verbindung zwischen innerem und äußerem Training dar.

Außerdem kann der Schüler durch die Benutzung der Kugel an die Benutzung von Waffen in den weiterführenden Formen herangeführt werden. Ähnlich wie im Chi Gong die Kugel als externer Fokus dient, ist die Waffe ebenfalls in dieser Art zu führen. Die Kugelform selbst unterstreicht außerdem die Wichtigkeit von runden Bewegungen im Tai Chi.

Im Folgenden möchte ich einige Basisübungen aus dem Chi Gong mit der Kugel vorstellen. Die Figuren selbst folgen keinem bestimmten Stil. Die eher akademische Unterscheidung in einhändige und beidhändige Figuren habe ich weggelassen, da die Übergabe des Balls in den einhändigen Übungen ja auch mit beiden Händen stattfindet. Es ist allerdings allen einhändigen Übungen gemeinsam, dass die Kugel nicht wie ein Handball gegriffen wird, sondern frei auf der Hand balanciert wird. Bei etwas schwereren (und nicht flexiblen) Kugeln muss man dies quasi automatisch tun.

Die Reihenfolge der Figuren ist so gewählt, dass sie in aufsteigender Reihenfolge an Komplexität gewinnen. Dies ist allerdings oft ein rein subjektives Empfinden, es spricht deshalb nichts dagegen, wenn man die Übungen für sich neu anordnet. Die Namen der Figuren sind recht prosaisch und geben meist die Bewegungsform der Kugel an, so z. B. horizontale Kreise.

Die Figuren können als Einzelelemente direkt ausgeführt werden, dann beginnen sie direkt in der jeweiligen Stellung; oder sie werden als eine komplexe Übungseinheit ausgeführt, dann kann der Anfang und das Ende der Kurzform als Einleitung und als Schluss angefügt werden. Es ergibt sich dann unter Umständen ein geschlosseneres Bild. Nach Beenden der einzelnen Figur wird dann jeweils der Schritt in die Stellung der nächsten Figur ausgeführt.

### FIGUR 1: HORIZONTALE KREISE

Man steht in Reiterstellung, die Kugel wird von den Seiten mit beiden Händen gehalten. Hauptauflagepunkt sind die mittleren beiden Finger (Mittel- und Ringfinger) der entsprechenden Hand. Die Kugel steht in einer zentralen Position vor der Brust. In der Übung beschreibt sie einen horizontalen Kreis vor dem Körper. Die Hüfte dreht sich bei der Bewegung mit, die Beine bleiben in ihrer Stellung.

Der Ball wird zunächst mit dem Uhrzeigersinn gekreist; nach einer bestimmten Anzahl an Wiederholungen (z. B. dreimal kreisen) dreht sich die Kreisrichtung um.



Abb.2.4: Figur 1\_1



Abb.2.5: Figur 1\_2



Abb.2.6: Figur 1\_3



Abb.2.7: Figur 1\_4

Die Atmung kann nun auf diese Bewegung koordiniert werden. Der zeitliche Rhythmus soll wie bei den Chi-Gong-Übungen ohne Kugel (vgl. Bd. 1) so sein, dass die Einatemphase halb so lang wie die Ausatemphase ist. In Bezug auf die Kreisbewegung kann diese entweder so koordiniert werden, dass man ein Drittel des Kreises einatmet und zwei Drittel für die Ausatmung nutzt.

Es besteht aber auch die Möglichkeit, jeweils einen halben Kreis für die jeweilige Atemphase zu gebrauchen. In diesem Fall muss das Tempo der Kreisbewegung entsprechend angepasst werden: schneller beim Einatmen und entsprechend langsamer beim Ausatmen.



Abb. 2.8: Seitenansicht  
Figur 1\_1



Abb. 2.9: Seitenansicht  
Figur 1\_2



Abb. 2.10: Seitenansicht  
Figur 1\_3



Abb. 2.11: Seitenansicht Figur 1\_4

Bei allen Kugel-Chi-Gong-Übungen soll das Gefühl entstehen, als ob der Ball von selbst kreisen würde. Die Hände sind in dieser Vorstellung also nicht die Auslöser der Bewegung, sondern nur eine Verbindung im Sinne einer taktilen Rückkopplung zum Körper. Schafft man es, sich dieses Gefühl anzueignen, hat man im Grunde genommen schon einen wichtigen Schritt zum Tai Chi mit Waffen getan, da es dort genauso sein sollte.

### FIGUR 2: VERTIKALE KREISE

Diese Figur ist grundsätzlich die vertikale Entsprechung der vorhergehenden. Alle diesbezüglichen Aussagen betreffs der Atmung, Haltung der Kugel und des Gefühls der Anwendung bleiben gleich. Ein neues Element, das in dieser Figur eingeführt wird, ist eine grundsätzliche Schrittarbeit im Sinn des Wechsels von leerem Schritt und Schützstellung.

Die Figur beginnt in einer rechten oder linken Schützstellung. Mit dem Einatmen lässt man das Körpergewicht auf das hintere Bein absinken und nimmt einen leeren Schritt ein. Mit dem Ausatmen transferiert man das Gewicht zurück auf das vordere Bein in eine Schützstellung. Harmonisch mit dieser Bewegung wird die Kugel entlang der Zentrallinie des Körpers vertikal gekreist. Der Kreis sollte nicht höher als der Kopf sein und nicht tiefer als das Körperzentrum (*Dan Tien*, vgl. Bd. 1).



Abb. 2.12: Figur 2\_1



Abb. 2.13: Figur 2\_2



Abb. 2.14: Figur 2\_3



Abb. 2.15: Figur 2\_4

Wie in der vorherigen Übung kann der Atemzyklus in zwei Halbkreise oder im Verhältnis 1:2 Drittelkreise ausgeführt werden. Zu einer Umkehrung der Kreisrichtung kommt noch ein Wechsel der Auslage hinzu. Es kann sich also beispielsweise folgendes Schema ergeben: dreimal kreisen im Uhrzeigersinn in linker Auslage, dreimal kreisen gegen den Uhrzeigersinn in linker Auslage, dreimal kreisen im Uhrzeigersinn in rechter Auslage und dreimal kreisen gegen den Uhrzeigersinn in rechter Auslage.



Abb. 2.16: Seitenansicht Figur 2\_1



Abb. 2.17: Seitenansicht Figur 2\_2



Abb. 2.18: Seitenansicht Figur 2\_3



Abb. 2.19: Seitenansicht Figur 2\_4



Abb. 2.20: Seitenansicht Figur 2\_5

### FIGUR 3: DIE KUGEL ABSENKEN

In der dritten Figur kehrt man zur Reiterstellung zurück. Die Kugel wird vor dem Körperzentrum so platziert, dass eine Hand von oben und die andere von unten fasst. Mit der Einatemphase richtet man den Körper auf und hebt die Kugel bis auf Kopfhöhe an; mit dem Zurücksinken in die Reiterstellung wird der Ball dreimal auf der vertikalen Linie gedreht und harmonisch auf die Ausgangsposition abgesenkt. Zeitgleich mit dieser Aktion atmet man aus. Die nächste Wiederholung beginnt nun automatisch mit den Händen in vertauschter Position.



Abb. 2.21: Figur 3\_1



Abb. 2.22: Figur 3\_2



Abb. 2.23: Figur 3\_3



Abb. 2.24: Figur 3\_4



Abb. 2.25: Figur 3\_5



Abb. 2.26: Figur 3\_6



Abb. 2.27: Seitenansicht Figur 3\_1



Abb. 2.28: Seitenansicht Figur 3\_2

## KUGEL UND BALL IM CHI GONG UND TAI CHI



Abb. 2.29: Seitenansicht Figur 3\_3



Abb. 2.30: Seitenansicht Figur 3\_4



Abb. 2.31: Seitenansicht Figur 3\_5

## FIGUR 4: DIE KUGEL HORIZONTAL DREHEN

Die vierte Figur entspricht in gewisser Weise der dritten, als dass auch in dieser Figur die Kugel auf ihrer Linie gedreht wird; in dieser Figur allerdings horizontal. Man nimmt einen leeren Schritt ein, zieht die Kugel in eine zentrale Position vor der Brust und atmet dabei ein. Die Hände stehen seitlich an der Kugel (vgl. Figur 4\_1).

Mit dem Ausatmen wird die Kugel nach vorne geschoben und so gedreht, dass die eine Hand nun oben auf der Kugel, die andere unten ist. Immer noch mit dem Ausatmen verbunden, wird die Kugel nun wiederum gedreht, sodass nun die Stellung der Hände vertauscht wird (in vertikaler Linie). Mit dem Zurückziehen der Kugel in die Ausgangsstellung (d. h. die Kugel wird noch mal gedreht, bis die Hände wieder seitlich stehen) werden die Zehen des unbelasteten Beins weit eingedreht und das Körpergewicht anschließend auf dieses Bein übertragen.

Es ergibt sich ein Auslage- und Richtungswechsel. Die Figur kann nun in der neuen Auslage wiederholt werden.



Abb. 2.32: Figur 4\_1



Abb. 2.33: Figur 4\_2

## KUGEL UND BALL IM CHI GONG UND TAI CHI



Abb.2.34: Figur 4\_3



Abb.2.35: Figur 4\_4



Abb.2.36: Figur 4\_5



Abb.2.37: Figur 4\_6



Abb.2.38: Figur 4\_7



Abb.2.39: Seitenansicht Figur 4\_1