




TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

www.Taiji-Schmidt.de Andreas@Taiji-Schmidt.de

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch  Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

■ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

SELBSTVERTEIDIGUNG

Die kämpferische Seite des TAI JI QUAN



NATURAL COMBAT
(CBII, Detlef Zimmermann)

TAIJI-DIREKT
(WCTAG, Jan Silberstorff)



Andreas Schmidt

Chen-Taijiquan-Ausbilder der
WCTAG

Xingyi / Bagua / Natural Combat Instructor im CBII

Selbstverteidigung – Kampfsport – Kampfkunst

Diese 3 Aspekte sind sehr unterschiedlich.

Selbstverteidigung muss simpel und effektiv sein. Sie hat weder etwas mit sportlicher Fairness noch mit künstlerischer Ästhetik zu tun. Es geht darum, im Notfall Leben und Gesundheit zu retten, das eigene oder das von anderen. Vermeiden, ablenken, abschrecken, Hilfe rufen oder flüchten sind gute Strategien. Es wird nicht lange gekämpft, sondern der Kampf so schnell wie möglich beendet, so heftig, wie eben notwendig. Selbstverteidigung muss schnell zu erlernen und von jedem anwendbar sein.

Kampfsport ist von den Techniken her gewissermaßen ein Gegenstück zur Selbstverteidigung. Hier müssen alle gefährlichen Techniken ausgeschlossen werden, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren. Aber gerade das sind ja die besten Verteidigungstechniken! Es geht fair und höflich zu. Der Kampf wird gesucht, nicht vermieden. Die Kämpfer wollen ja ihre Kräfte messen.

Kampfkunst beinhaltet beides – und noch viel mehr. Es ist ein WEG, sich selber zu entwickeln: Ästhetische Bewegung, Körpertraining, Gesundheit, kunstfertige Kampftechnik und traditionelle Waffenschulung sowie moralisch-charakterliche Entwicklung, philosophisch-psychologische Schulung – zumeist auf daoistisch-buddhistischer Grundlage – sowie Entspannung und Meditation sind wesentliche Aspekte der Kampfkünste. Es ist ein lebenslanger Prozess.

Rechtsgrundlage: Notwehr nach § 32 StGB

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Außerdem muss die Notwehrhandlung verhältnismäßig sein.

Nothilfe ist eine Notwehrhandlung, bei der der Angegriffene nicht der Handelnde selbst sondern ein Dritter ist.

Die **Notstandslage** besteht in einer gegenwärtigen Gefahr für ein Rechtsgut des Täters oder eines Dritten. Exemplarisch aufgeführt sind die Rechtsgüter Leib, Leben, Freiheit, Ehre und Eigentum. Im Gegensatz zu § 32 sind hier nicht nur Individualrechtsgüter, sondern auch Rechtsgüter der Allgemeinheit schutzfähig.



NATURAL COMBAT (CBII, Detlef Zimmermann)

Ein allgemeines, sehr effektives Selbstverteidigungskonzept für jeden. Kampfkunsterfahrung NICHT vorausgesetzt.

- 1 „Nicht da sein“ Vermeidung / Flucht zu Menschen hin
- 2 „STOP“ „Der Tiger zeigt seine Krallen“ Rückwärtsschritt,
- 3 „Der Igel rollt sich ein.“ Schutz,
- 4 Konter „Die Schlange stößt zu“ in „levels of terror“
- A Slap (Handfläche ins Gesicht) /
- B Fingerjap zum Auge /
- C Fingerstich zum Auge /
- D „Tiger Umarmung“ Hals umdrehen dosiert oder konsequent. (Kinder nur A).
- Ergänzungen: „Der Bulle stößt vor“ Ellbogenstöße aus Igel.
- Bodenkampf: „Igel am Boden“, Kicks / Knie zum Knöchel, Schläge s.o. zum Gesicht, NICHT gleich aufstehen.
- Messerabwehr: „Der Igel opfert einen Arm und sticht zu / verdreht den Kopf“
- Waffennutzung: Schlüsselbund, Kugelschreiber Zeitungsrulle, Jacke, Tasche, Möbel



TAIJI-DIREKT (WCTAG, Jan Silberstorff)

Ein Selbstverteidigungskonzept, dass speziell für Taijiquan übende entwickelt wurde. Es setzt eine bereits gut entwickelte Körperstruktur voraus.

- Selbstverteidigungstraining, kurz und direkt
- Denselben **STANDARD-EINGANG** gegen verschiedene Angriffsarten (Schläge, Tritte, Greifen) aus verschiedenen Winkeln verwenden. So muss man den Angriff nicht erst einordnen und eine passende Reaktion auswählen.
- Nach dem Eingang den Gegner **KONTROLLIEREN** und im Kontakt mit Schlägen **WEITER FLIESSEN**.
- **ABSCHLUSS** mit einem **Wurf**.

- Selbstverteidigung gegen / mit modernen Waffen (z.B. Kurzstock) und alltäglichen Gegenständen



Prävention

Konfliktvermeidung! SEHEN, HÖREN, FÜHLEN

weggehen - laufen, kritische Orte und Situationen meiden, Körpersprache

Notstand

Distanzen halten, Stophaltung, laut sein, Hilfe einfordern, Mind Hit

Notwehr

Hit and run

geerdete Haltung bewahren, Universalverteidigung

Snake Attack, Tiger Embrace , Bull impact, Powerslap/push

Schlüsselbund (nicht in den Kinderkursen)

Basics

Distanz, Timing, Schnelligkeit

Level of terror

Augen, Genick, Kehlkopf (nicht in den Kinderkursen)

Natural Combat®

Block A

1. Begrüßung und Vorstellung
2. Prävention / Sehen, Hören, Fühlen
3. Standübungen / Körperhaltung / Stophaltung
4. Bewegungsübungen Shuffle, Triangle-step, Herr Turtur
5. Koordination Haltung - Bewegung
6. Sprache / Gestik / Schauspiel / allg. Auftreten
7. Partnerübungen, langsam-schnell

Block B

8. Universalverteidigung, Stand / Bewegung
9. Intensive Fehlerkorrektur
10. UV gegen Schläge
11. UV gegen Griffe und Umarmungen
12. UV gegen Sonstige

1. Pause

Block C

13. Erklärung Körperverletzung - Notwehr
14. Snake attack
15. Tiger embrace
16. SA/TE Kombinationen
17. Pratzentraining
18. Partnerübungen, langsam-schnell
19. Situationstraining

2. Pause

Block D

20. Verteidigung am Boden
21. Verteidigung mit Schlüsselbund
22. Frage-Antwort Zeit
23. Schnelldurchlauf
24. Handout und Verabschiedung

KAMPFSPORT siehe meine Taiji-Light-MMA Schriften.

KAMPFKUNST:

THEORIE: Kämpferische Konzepte im Taijiquan / Chinese Boxing:



TRADITIONELLE CHEN-TAIJIQUAN KONZEPTE:

- **3 ÄUSSERE ZUSAMMENSCHLÜSSE (STRUKTUR / SEIDENFÄDEN):**
Schulter + Hüfte,
Ellenbogen + Knie,
Hand + Fuß
- **3 INNERE ZUSAMMENSCHLÜSSE**
Herz + Geist,
Kraft + Energie,
Knochen + Sehnen
- **ZENTRIERUNG**
Masse-Schwerpunkt und energetischen Schwerpunkt deckungsgleich machen
- **ENERGIEFLUSS / FAJIN**, Spiralkraft, Gegenläufiger Energiefluss
- **DIE KRAFT ENTWICKELT SICH IN DEN BEINEN, WIRD VOM BECKEN GELENKT UND WIRKT DURCH DIE HÄNDE.**
- **KRAFT „HÖREN“ – KRAFT VERSTEHEN – KRAFT UMLEITEN – EIGENE KRAFT DAZUGEBEN.**
- **10.000 TECHNIKEN – 1 PRINZIP**
- **DER GEGNER BEWEGT SICH NICHT – ICH BEWEGE MICH NICHT. DER GEGNER BEWEGT SICH– ICH BIN SCHON DA.**
- **TAIJI-DIREKT:** 1 Antwort auf alle Situationen
- **13 BEWEGUNGSFORMEN**
Peng **BALANCE IN ALLE RICHTUNGEN**, abwehren
Lu **ZURÜCKROLLEN**, ableiten
Ji **DRÜCKEN**
An **STOSSEN**
Cai **PFLÜCKEN**, nach unten ziehen
Lie **TRENNEN**
Zhou **ELLENBOGENSTOSS**, auch Kniestoß
Kao **SCHULTERSTOSS**, lehnen, auch Hüftwürfe
Teng **EMPORSTEIGEN** (von unten nach oben)
Shan **DUCKEN** (von oben nach unten)
Zhe **UMWERFEN** (Kreisförmig, Wirbel / Spirale)
Kong **LEERE**, nicht da sein
Huo **AGILITÄT**, im Prinzip bleiben, Ganzheit, Natürlichkeit

Hierbei handelt es sich nicht um festgelegte Techniken, sondern um technische Grundprinzipien, die in vielen Variationen und Kombinationen (auch gleichzeitig) zur Anwendung kommen.



DIE 10 GRUNDPRINZIPIEN DES CHINESE BOXING

(nach Christopher „Kai Sai“ Casey):

1. VERWURZELUNG / ERDUNG

Schwerpunkt senken, entspannen, Körperstruktur, Kräftedreieck, neutrale Position

passiv: Kraft des Gegners in Erde ableiten

aktiv: Stabile Basis für eigene Techniken

2. ABLEITEN

Kontrolliertes Nachgeben, Kraft aufnehmen und umleiten

bedingt Verwurzelung

3. KLEBEN

Vor dem Kontakt: 360° Wahrnehmung, peripheres Sehen.

Wenn der Gegner dann in meinen Raum (Reichweite) eindringt, stelle ich Kontakt her bleibe mit Vorwärtsdruck kleben, spüre und kontrolliere sein Zentrum, nehme ihm den Schwungraum und führe den Kampf zu Ende.

bedingt Verwurzelung und Ableiten

4. ZENTRIERUNG

Eigenen Mittelpunkt finden, um den herum sich alle passiven (ableitenden) und aktiven Bewegungen 3-dimensional zentrieren.

Zentrumsbewegung (Bewegung durch Impulse aus den Zentrum heraus)

Durch Erspüren und Kontrollieren des gegnerischen Zentrums kontrollieren wir alle Bewegungen und das Gleichgewicht des Gegners

5. WANDELBARKEIT

Sich an die Situation anpassen. Z.B. innerhalb einer Angriffstechnik bei Distanzveränderung zwischen Faust-, Ellbogen- und Schulterstoß wechseln können.

Schnelle Gewichts- oder Richtungswechsel.

Vorstoßen oder Zurückweichen entscheidet sich erst durch den Druck des Gegners.

Sich nie ganz in einer Technik entladen, sondern stets aktionsbereit sein.

Sich nie (durch Greifen oder einfach durch fixierte Aufmerksamkeit) an einen Angreifer binden, sondern stets in alle Richtungen wachsam sein (für evtl. mehrere Angreifer). Deshalb werden im Taijiquan keine Haltegriffe, gehaltenen Hebel, Würger oder Selbstfallwürfe benutzt.

6. GANZHEIT

Einheit von Körper und Geist, Herz (Emotion) und Verstand, Absicht und Handlung.

Dantian (körperliches und energetisches Zentrum, im Unterbauch, Quelle kräftiger von Beinen und Becken unterstützter Bewegungen, schiebender „Push-Hit“) + Tsunkwan (geistiges Zentrum, im Kopf, „Drittes Auge“, Quelle schneller Reflexbewegungen, peitschender „Shock-Hit“). Die Fähigkeit, beide Zentren zu kombinieren, d.h. Techniken beliebig aus einem der beiden Zentren zu starten und aus denselben oder dem anderen Zentrum abzuschließen.

Alle Prinzipien als Eigenschaften in sich integrieren / verkörpern, nicht nur können sondern sein.

7. PROJEKTION

Kraft (Li) und Energie (Qi) verbinden sich. Die Energie folgt dem Geist (Yi, Vorstellungskraft), die Kraft folgt der Energie. Yi > Qi > Li: Geist > Energie > Kraft.

Den Gegner bereits geistig kontrollieren, bevor dies körperlich geschieht.

8. LINIE UND WINKEL / BOGEN

Beim Schlagen die Linie als kürzeste Verbindung zwischen 2 Punkten nutzen; Bögen umfließen Hindernisse und lassen zwischen den Techniken keine Stopps entstehen; sich durch geschickte Bearbeitung in einen günstigen Winkel zum Gegner positionieren (Diagonalen nutzen, in Seite oder Rücken gelangen).

9. KÖRPERZUSTAND

Schnell zwischen einem eher weichem, nachgiebigem, defensivem (Yin) und einem härteren, strukturiertem, offensivem Zustand (Yang) wechseln können. Beide Zustände dürfen nicht zu extrem sein, sondern sollen das Gegenteil bereits in sich enthalten (die Punkte im Yin-Yang-Symbol), ohne jedoch den Bewegungsfluss durch Gegenspannung zu bremsen (Antagonisten-Entspannung).

Beide Zustände können in verschiedenen Körperbereichen gleichzeitig vorhanden sein (gleichzeitig ableiten und kontern, z.B. rechts-links / oben-unten). Innen sollte der Körper härter und außen weich sein, wie „Eisen mit Seide umwickelt“.

10. MIND-HIT

Die geistige / mentale Ebene des Kampfes.

Mit voller Aufmerksamkeit und Sensibilität im Hier und Jetzt da sein. Keine störenden Gedanken oder Gefühle zulassen. Eine intuitive Sammlung im Unterbewusstsein.

Geistige Projektion / Imagination nutzen.

Die Aufmerksamkeit des Anderen stören. Ablenken, schocken, Schmerzreize.

Kampf der Augen und der inneren Haltung. Oft wird der Kampf schon hier entschieden oder vermieden.

Die 4 KAMPFPHASEN

1. NULL-POSITION: Die absichtslose, geerdete, natürliche körperliche Haltung in innerer Ruhe und Aufmerksamkeit
2. DEN EIGENEN RAUM WAHREN. Dringt der Gegner in unserem Raum (unsere Reichweite) ein, nehmen wir sofort körperlichen Kontakt auf, indem wir die ZENTRALLINIE (die Verbindung zwischen der eigenen und der gegnerischen senkrechten Körpermittellinie) besetzen und kontrollieren. Dadurch halten wir unsere Position. Der weitere Verlauf wird von der auf uns einwirkenden Kraft bestimmt; hier wirken physikalische Gesetze und taktile Reflexe zusammen. Wir bewegen uns WIE FLIESENDES WASSER: Ist der Weg frei: Voran. Ist der Weg blockiert: Drum herum. Hier kommt unsere INNERE MECHANIK mit ihrer Feder-Spannkraft intuitiv zum Einsatz.
 - (offensiv) „NON TELEGRAPH“: Der ansatzlose Vorstoß, Pokerface, nicht Ausholen
 - oder (defensiv) STOPP-HIT / KICK: Die spontane Unterbrechung eines Angriffs
 - oder ABLEITEN UND KONTERN: Gegnerische Energie durch AUSPENDELN, TRENNEN oder KREISEN zurückgeben.
 - oder VERMEIDEN: Die Vermeidung einer Energieeinwirkung
3. KLEBEN mit VORWÄRTSDRUCK, RAUM NEHMEN (den Schwungraum des Gegners blockieren, ihn ständig außerhalb seines Gleichgewichts halten).
4. ABSCHLUSS (kontrollieren od. zerstören)

PRAXIS:

DIE SCHIEBENDEN HÄNDE (TUISHOU)

VORÜBUNGEN:

- Standübungen
- Strukturschieben
- Passive Bewegung
- Nachgeben, drehen lassen
- Gleichgewichtspiel
- Der Gummiarm (gegen Hebel)
- Der „unbeugsame Arm“ (gegen Hebel)
- Hände heben / senken gegen Widerstand (Senkrechte Seidenübung, vor- / rücklaufender Energiereislauf)
- Seitlich schieben gegen Widerstand (Frontale Seidenübung, seitlicher Energiereislauf)
- Druck-Belastungstest in Endpositionen verschiedener Techniken (Faust-, Ellbogen-Schulterstoß ...)

DIE 5 TUISHOU-ROUTINEN

- Tuishou Stufe 1: **EINHÄNDIG**
- Tuishou Stufe 2: **BEIDHÄNDIG** (im festen Stand, Vor- und Rückwärtsschritte, Kreisschritte)
- Tuishou Stufe 3: **MIT SCHRITTEN** (gegengleiche Fußposition)
- Tuishou Stufe 4: Dalu „**GROSSES ZIEHEN**“ (in tiefer Stellung)
- Tuishou Stufe 5: Sanshou „**HÄNDE ZERSTREUEN**“ (**IMPROVISATION**)

In Stufe 1 und 2 werden vor allem die ersten 4 technischen Prinzipien der „13 Bewegungsformen“ geschult, in Stufe 3 und 4 die nächsten 4 Prinzipien, und in Stufe 5 die übrigen.

Nachdem sich Stufe 1-4 an festgelegten Bewegungsmustern orientieren (um sich Feinheiten der „Inneren Mechanik“ konzentrieren zu können) wird in Stufe 5 frei improvisiert. Zuerst wird kooperativ miteinander geübt und ausprobiert, später kann auch gegeneinander geübt werden.

Nach Absprache werden dann auch schrittweise Würfe, Hebel, Schläge und Tritte mit eingebaut.

TURNIER-TUISHOU

Im modernen sportlichen Taijiquan-Wettkampf gibt es (neben dem Formen-Wettkampf) drei Partnerdisziplinen:

- **DINGBU TUISHOU** (Schiebende Hände im festen Stand): Gleichgewicht brechen ohne Schritte.
 - **HOUBU TUISHOU** (Schiebende Hände mit Schrittarbeit): Hierbei versucht man, den Gegner aus der Kampffläche zu schieben oder zu Boden zu werfen.
 - **SANDA** (chinesisches Kick-Boxen): Hier sind neben Schlägen und Tritten auch Würfe und Hebel erlaubt, meist treten hier Kämpfer verschiedener Kung-Fu Stile gegeneinander an.
- Im traditionellen Taijiquan gibt es auch entsprechende Partnerübungen mit klassischen (mittelalterlichen)Waffen.

ERGÄNZENDE PARTNERÜBUNGEN:

- „**NON TELEGRAPH**“ – Training, ansatzlos angreifen
- Chisao „**KLEBENDE HÄNDE**“ aus dem Wing Chun
- Partnerübungen aus dem Xingyiquan

DIE BASIS: SOLOÜBUNGEN

- **STEHENDE SÄULE** (Strukturarbeit)
- **SEIDENÜBUNGEN** (Energiearbeit / Qigong)
- **HANDFORMEN** (traditionelle Bewegungsabläufe)

Die **STEHENDE SÄULE** hilft uns, eine zentrierte, aufrechte, stabile Körperstruktur zu entwickeln, uns zu erden und zu entspannen. In ihr üben wir auch die „3 äußeren und 3 inneren Harmonien“ (s.o.).

Die **SEIDENÜBUNGEN** stellen die Energiearbeit des Taijiquan dar. In diesen Basis-Bewegungen üben wir unsere „innere Mechanik“. Hier lernen wir, den Körper zu koordinieren, die Beinarbeit (Drehen, Verlagern und Schritte) als Motor der Handbewegungen zu nutzen. Wir bringen äußere Bewegung und inneren Energiefluss zusammen.

In den **HANDFORMEN** üben wir die Bewegungsprinzipien in verschiedensten Varianten. Sie enthalten auch viele Selbstverteidigungstechniken.

In erster Linie jedoch haben sie den Zweck, alle Prinzipien des Taijiquan in unsere Bewegungsweise zu integrieren und so unsere wahre innere Natur wieder freizulegen.

Der traditionelle Weg besteht zu 80% aus Soloübungen, zu 20% aus Partnerarbeit.

Für Anfänger gibt es moderne, vereinfachte Kurz-Formen zum Einstieg.

Die erste klassische Langform wird überwiegend langsam geübt und dient zur Erforschung und Verinnerlichung der Bewegungsprinzipien.

Die zweite klassische Form, „Donnerfaust“ genannt, wird schnell geübt und dient zur Entwicklung der Explosivkraft (Fajin).

Für Fortgeschrittene gibt es zudem Waffenformen mit mittelalterlichen Waffen, wie Schwert, Säbel, Langstock / Speer, Hellebarde, Doppelsäbel, Doppelschwert, ... mit moderneren Waffen (Kurzstock, Doppelkurzstock) und Trainingsgräten (Taiji-Ball und Großer Stock).

Letztlich geht Taijiquan aber über den Bereich der Selbstverteidigung hinaus. Es ist ebenso ein System der Meditation und der Gesundheitspflege. Durch Taijiquan können wir die philosophische Tiefe des daoistisch-buddhistischen Weges der Selbstentwicklung verstehen und körperlich und geistig durchdringen lernen.