



Taiji-MMA: Tuishou / Schiebende Hände

Gliederung:

- Traditionelle Chen-Taijiquan Konzepte
- Die 10 Prinzipien des Chinese Boxing
- Die 4 Kampfphasen
- Die Schiebenden Hände (Tuishou)
- Taiji-Direkt
- Ergänzende Partnerübungen
- Die Basis: Soloübungen
- Taiji-Pro





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 Prinzipien des chinesischen Boxens



Der amerikanische Kampfkunstmeister Christopher „Kai Sai“ Casey (1947-86) erlernte verschiedene innere / weiche Stile der chinesischen Boxkünste, u.a. Taijiquan, Xingyiquan, Baguazhang, Chin Na und Wing Chun. Casey versuchte ihre gemeinsame „Essenz“ herauszufinden und formulierte sie in den „10 Prinzipien“. Damit „erfand“ er nichts neues, brachte aber altes Wissen sehr prägnant auf den Punkt. Sie wurden zur Basis seines „Kai Sai Kung Fu“ / „Chinese Boxing“, das ich 15 Jahre lang studierte, bevor ich zur WCTAG kam. Wie auch die 13 Grundtechniken des Taijiquan gelten sie für alle Technik-Kategorien (Schläge, Tritte, Hebel, Würfe) gleichermaßen. Ich beschreibe sie hier kurz, weil ich glaube, dass sie auch beim Training und Verständnis des Taiji-Boxens nützlich sind, wenn wir in der Art und Weise, wie wir es ausführen, das Taiji-Prinzip zum Ausdruck bringen wollen.

1. VERWURZELUNG

Schwerpunkt senken, entspannen, Struktur, Kräftedreieck, neutrale Position

passiv: Kraft des Gegners in Erde ableiten

aktiv: Stabile Basis für eigene Techniken

2. NACHGEBEN

Kontrolliertes Nachgeben, Kraft aufnehmen und umleiten. Dies bedingt Verwurzelung / Struktur und bildet die Basis des Gleichgewicht-Brechens.

3. GANZHEIT

Einheit von Intention und Herz (Gefühl), Energie und Kraft, Muskeln / Sehnen (Bewegung) und Knochen (Struktur).

Bewegungen aus den unteren oder oberen Dantian starten. Dem unteren Dantian (Sitz der Energie „Qi“ und des „Jin“) entspringen kräftige, von Beinen und Becken unterstützte, eher schiebende Bewegungen, „Push-Hit“. Dem oberen Dantian („Drittes Auge“, geistiges Zentrum, Sitz der Intention „Yi“) entspringen schnelle Reflexbewegungen, der peitschende „Shock-Hit“. Die Fähigkeit, beide Zentren zu kombinieren. Alle Prinzipien als Eigenschaften in sich zu integrieren / verkörpern, nicht nur „können“ sondern „sein“.

4. KÖRPERSTATUS

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). Casey erklärt dies noch ausführlicher mit der, aus dem Yi Jing (I Ging, dem „Buch der Wandlung“) stammenden „6-9 Theorie“, die hier jedoch zu weit führen würde.

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“.

5. WANDLUNGSFÄHIGKEIT (6-9 Theorie)

Sich an die Situation anpassen. Distanz- Gewichts- oder Richtungswechsel des Gegners berücksichtigen. 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 / eine Position binden, sondern stets in alle Richtungen wachsam sein.

6. ZENTRIERUNG

Eigenen Mittelpunkt finden, um den herum sich alle passiven (ableitenden) und aktiven Bewegungen 3-dimensional zentrieren. Zentrumsbewegung durch Impulse aus dem Dantian heraus. „Fajin“ / Explosionskraft kommt aus dem Dantian heraus. Durch Erspüren und Kontrollieren des gegnerischen Zentrums haben wir alle Bewegungen und das Gleichgewicht des Gegners in der Hand.

7. VORWÄRTADRUCK / KLEBEN

Vor dem Kontakt sind wir im Zustand der 360° Wahrnehmung und des peripheren Sehens. Wenn der Gegner dann in meinen Raum (Reichweite) eindringt, stelle ich Kontakt her bleibe mit Vorwärtsdruck kleben, spüre und kontrolliere sein Zentrum, und seine Extremitäten, nehme ihm den Schwungrum und führe den Kampf zu Ende.

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 Beinarbeit in einen günstigen Winkel zum Gegner positionieren (Diagonalen nutzen, in Seite oder Rücken gelangen).

9. 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.

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 zu stören, ihn ablenken, schocken, Schmerzreize setzen. Reaktionen provozieren. Kampf der Augen und der inneren Haltung. Oft wird der Kampf schon geistig 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 Schwungrum 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 Gummiaarm (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.

TAIJI-DIREKT

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

TAIJI-PRO

Anwendungen aus den Formen ins Tuishou einfügen. Jede Figur hat eine Vielzahl von Möglichkeiten. Der Schlüssel hierzu findet sich in den 13 Bewegungsformen.

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 bringe 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.

- **Literaturtipps**

- Jan Silberstorff: Chen
- Jan Silberstorff: Schiebende Hände (Buch und DVD)
- H. Jongen / E. Metz / O. Pachten: Chinese Boxing
- James Cravens: Chinese Boxing Synthesis
- Chistopher Casey: The Boxing

Dieser Text ist Teil einer Serie. Dazu gehört auch je ein Video, alles ist im Medienbereich meiner Webseite zu finden. www.Taiji-Schmidt.de