

Prüfungsrichtlinien der IMAF

Tai Chi Chuan Yang Style

International / National

太
极
拳



IMAF Prüfungsordnung

Prüfungen dürfen nur von anerkannten IMAF Prüfern durchgeführt werden.

Zum Prüfer Verhalten

Die Prüfungskommission sollte in allen Bereichen eine Vorbildfunktion einnehmen. Sie sollte sich respektvoll gegenüber den Anwesenden, insbesondere den Prüflingen und deren Partnern verhalten.

Selbstdarstellungen und arrogantes Verhalten sind nicht nur im Budoport, sondern in allen Lebensbereichen nicht gerne gesehen. Der Prüfer sollte z.B. während des Theorie teils im Rahmen bleiben. Das bedeutet, die Kommission sollte alle Bereiche nur kurz antesten, um festzustellen, inwieweit der Prüfling sein Wissen erweitert hat. Die Prüfer sollten das Prüfungsprogramm nicht unterbrechen. Eventuelle Fragen zu den Techniken sollten im Theorieteil oder am Anschluss des Technikteils geklärt werden. Die Kommission sollte mit Flexibilität, Sensibilität und Empathie für die Situation eine unterstützende Begleitung für die Prüfungssituation sein.

Zur Art der Präsentation

Der Prüfling sollte die Darstellungsform seines Programms selber bestimmen können, denn es handelt sich dabei um seine Prüfung und nicht die des Prüfers. Dieser Grundsatz sollte auch für die Interpretation der Aufgabenstellung dienen.

Eine Schwarzgurtprüfung sollte eine Technik und keine Konditionsprüfung sein. Deshalb stehen dem Prüfling in einem angemessenen Rahmen Pausen zu. Dieser Rahmen sollte je nachdem, wie lange der Prüfling schon auf der Matte steht, bzw. wie umfangreich sein Programm ist, differenziert werden. Dass zur Präsentation der Techniken eine gewisse Schnelligkeit und Härte gehört, ergibt sich von selbst. Der Prüfling sollte seine Pausenzeiten selbständig wählen dürfen. Zu großzügige Pausenzeiten können bei der Bewertung negativ ins Gewicht fallen.

Sollte der Prüfling unter körperlichen Einschränkungen leiden, so hat er die Möglichkeit, einen schriftlichen Antrag auf ein eingeschränktes Prüfungsprogramm zu stellen.

Im Anschluss der Prüfung, können Bewertungsbögen der Prüfungen von den Prüflingen eingesehen werden. Somit kann man dem Prüfling ein eindeutiges Feedback gewähren. Die Dan Prüfung ist grob in drei Teile gegliedert:

- Techniken,
- Kata,
- Theorie.

Sollte der Prüfling in einem oder mehreren der drei Abschnitte durchfallen, hat er die Möglichkeit, diesen innerhalb von zwei Jahren bei einer Nachprüfung zu wiederholen.

Schriftliche Arbeit

Bei der schriftlichen Arbeit fließt die Benotung in die theoretische Prüfung mit ein. Die Arbeit sollte den Mindestumfang von 2 DIN A4 Seiten haben. Die Prüfer sind verpflichtet, sich in die Arbeit einzulesen, um gegebenenfalls bei der theoretischen Prüfung, Teile der Arbeit abzufragen.

Das Thema wird vom Stilrichtungswart bzw. dem Bundestrainer dem Prüfling vorgegeben (Eigene Vorschläge des Prüflings sind erwünscht). Der Erwartungshorizont wird vor Vergabe eingehend mit dem Prüfling besprochen

Allgemeine Voraussetzungen für Dan Prüfungen

- Erweitertes Polizeiliches Führungszeugnis (nicht älter als 1 Jahr)
- Mindestalter von 18 Jahren
- Erste Hilfe Ausbildung
- Genehmigung des Clubleiters
- 5 Lehrgänge
- 5 Meisterschaften oder Kampfgericht (Alternativ 5 Lehrgänge)
- Schriftliche Arbeit (2 Monate vorher abzugeben in 3 facher Ausfertigung)

Gürtelgrade und Wartezeiten

Grad	Gürtelfarbe	Wartezeit
	Weiß	4 Monate
5. Kyu	Gelb	6 Monate
4. Kyu	Orange	6 Monate
3. Kyu	Grün	8 Monate
2. Kyu	Blau	10 Monate
1. Kyu	Rot	12 Monate
1 Dan	Schwarz	12 Monate

Anzugsordnung

Schwarzer Kung Fu oder Tai Chi Anzug. Auf der linken Brustseite das Schulabzeichen und am linken Oberarm das Verbandsabzeichen.

Tai Chi Theoretische Grundlagen

1. Was ist Chi?

- Lebens und Atemenergie

2. Wo fließt die Chi Kraft?

- Auf und in einem Meridiannetz

3. Was ist ein Meridian?

- Die gedachte Linie zwischen dem Akupunktur und Akupressurpunkt

4. Wer begründete den Yang Stil?

- Yang Lu Chan Tai Chi Meister 1798-1872

5. Was heißt Tai Chi?

- Das erhabene Letzte, das höchste Gesetz, das Tao

6. Welche Eröffnungsform kennzeichnet den Yang Stil?

- Die 3 Hand Form

7. Was heißt Chuan?

- Faust

8. Erkläre die Tai Chi Atmung

1. Fein-Lautlos durch die Nase ein und aus
2. Vom Körper weg zum Körper hin
3. Ins dritte Dantian 2 Fingerbreit unter dem Nabel

9. Welche positiven Wirkungen auf dem Organismus werden dem Tai Chi zugeschrieben ?

- hält Yin und Yang im Gleichgewicht
- reguliert und stärkt die Atmung
- harmonisiert das Chi und den Blutkreislauf
- beeinflusst günstig das Nervensystem
- stärkt Sehnen und Bänder
- verbessert die Körperhaltung
- fördert die Verdauung

10. Wie sind die Hand und Armbewegungen korrekt

- natürlich und gewandt
- weich und rund
- leicht aber nicht flüchtig
- stabil aber nicht steif

11. Beschreibe die Kopfhaltung

- aufrecht und natürlich

12. Was bedeutet: das Chi in das Dantian herabführen?

- tiefe Bauchatmung

13. Erkläre das Yin und Yang Prinzip des Tai Chi

- belasten und entlasten
- nehmen und geben
- weiche und härte
- zurückziehen und vorwärtsgehen
- ausweichen und angreifen
- nachgeben und zulangen

14. Wie nennt man die Tai Chi Atmung

- Nej-Kung

15. Welchen Namen trägt die Yang Schule (Form)

- Da-Jia = großer Rahmen

16. Die 10 Grundregeln

1. Den Kopf entspannt aufrichten
2. Die Brust zurückhalten und den Rücken gerade dehnen
3. Das Kreuz/die Taille locker lassen
4. Die Leere und die Fülle auseinander halten (das Gewicht richtig verteilen)
5. Die Schultern und die Ellenbogen hängen lassen
6. Das Yi und nicht die Gewaltkraft anwenden
7. Die Koordination von Oben und Unten
8. Die Harmonie zwischen Innen und Außen
9. Der ununterbrochene Fluss (die Bewegungen sollen fließen)
10. In der Bewegung ruhig bleiben

17. Entstehungsgeschichte

Tai Chi Chuan/Taijiquan ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst.

Tai Chi wird auch zu den sogenannten inneren Kampfkünsten gezählt.

Als legendärer Begründer der inneren Kampfkünste und damit auch des Tai Chi's wird der daoistische Mönch Zhang Sanfeng betrachtet, der zwischen dem 10. und 14. Jahrhundert gelebt haben soll, dessen historische Existenz allerdings nicht belegt ist. Der Legende nach entdeckte er die Prinzipien der inneren Kampfkunst in den Wudang-Bergen, nachdem er einen Kampf zwischen einer Schlange und einem weißen Kranich beobachtete. Wobei die Schlange so lange den Angriffen des Kranichs ausgewichen ist bis dieser erschöpft war.

18. Die 5 Familienstile

Chen-Stil: Ist der **Chen-Stil** welcher der älteste unter den 4 Stilen ist. Der Chen-Stil lässt sich von seinem Wechselspiel zwischen weichen und fließenden Bewegungen in schnelle und explodierenden Bewegungen erkennen.

Yang-Stil: Der **Yang-Stil** ist der zweitälteste der fünf „Familienstile“. Yang-Stil Taijiquan zeichnet sich durch besonders weiche und gleichmäßig fließende Bewegungen aus

Wu-Stil: Die langsame Form des Wu-Stils ist von den Grundstellungen her kompakt, natürlich und locker, langsam und ununterbrochen, lebendig, fließend, weich und ausgeglichen. Die Waffenformen unterstützen diese Qualitäten, werden aber in der Regel schneller ausgeführt.

Sun-Stil: Dieser ist der jüngste unter den Familien-Stilen. Der Sun-Stil besteht aus 98 Bewegungsfolgen und zeichnet sich durch seine sehr agile Beinarbeit aus.

19: Prinzipien der inneren und äußeren Kampfkunst

Fördert der Stil vorrangig die Erlangung von Geschicklichkeit, Abhärtung und Geschwindigkeit und sind seine Techniken auf den Angriff ausgerichtet, nennt man ihn einen äußeren bzw. harten Stil.

Innere bzw. weiche Stile hingegen legen den Schwerpunkt ihrer Arbeit auf die Entwicklung innerer Ruhe und Unbeweglichkeit, welche durch die Angriffe des Gegners nicht erschüttert wird. Der Gegner wird durch die Kontrolle seiner Schwachpunkte und durch Einsatz der inneren Kraft Qi besiegt. Bewegung, Entspannung, Gleichgewicht und Ganzheit sind die großen Konzepte der inneren Kunst.

20. Das Dao und seine Philosophischen Hintergründe

Dào heißt wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt „Weg“, „Straße“, „Pfad“ und bedeutete in der klassischen Zeit Chinas „Methode“, „Prinzip“, „der rechte Weg“.

Traditionellerweise wird Dào mit „Der Weg“ wiedergegeben. Die moderne Sinologie erachtet es aber für besser, es als eigenständigen Begriff unübersetzbar zu gebrauchen, da die Inhalte für ein Wort zu umfassend sind.

Dào bezeichnet in der daoistischen chinesischen Philosophie ein ewiges Wirk- oder Schöpfungsprinzip, das für den Ursprung der Einheit und Dualität und damit für die Entstehung der Welt (Die „Zehntausend Dinge“) verantwortlich ist. Aus Dào entstehen die Polaritäten und dadurch die Gegensätze, aus deren Zusammenspiel sich Wandel, Bewegung und gegenseitige Durchdringung und dadurch die Welt ergibt. Dào ist allumfassend und meint sowohl die dualistischen Bereiche der materiellen Welt, als auch die transzendenten jenseits der Dualität. Das Dào ist also sowohl ein Prinzip der Immanenz als auch der Transzendenz. Es stellt den höchsten Seinszustand dar. In seiner transzendenten Funktion, als undifferenzierte Leere ist es die Mutter des Kosmos, als immanentes Prinzip das, was alles durchdringt.

Gemäß Lǎozǐ bringt das Dào die Einheit hervor, die Einheit bringt die Zwei hervor, diese die Drei und diese die manifestierte Welt der zehntausend. Das deutet darauf hin, dass das Dào die Potentialität aller Formen ist, denn es ist mehr als die Einheit. Gleichzeitig steht es für die Kraft, die den ganzen Schöpfungsprozess und die Schöpfung durchzieht. Da das Dào alles umfasst, auch die Gegensätze von Leere und Dasein, ist es mit intellektuellen Begriffen eigentlich nicht zu beschreiben, weshalb den Erklärungen der chinesischen Philosophie immer das Paradoxe anhaftet. So kann vom Dào nicht gesagt werden, es besitze eine Existenz, denn das hieße, seine Nicht-Existenz oder Leere auszuschließen, doch sagte man, es existierte nicht, so würde man seine Erscheinung in

der Fülle der manifestierten Welt leugnen.

Chinesische Ausdrücke

- **ZUO-YOU YE-MAJEN ZONG**
Die Mähne des Wildpferdes teilen /links und rechts
- **BAJ-HE LJANG-CHJ**
Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
- **SHOU-HUJ PJ PA**
Das Lautenspiel / die Leier
- **DAN-BJAN**
Die Peitsche
- **YUN-SHOU**
Die Wolkenhände
- **SHUANG-FENG GUAN-ER**
Die Ohren des Gegners mit beiden Händen schlagen
- **ZUO-YOU CHUAN-SUO**
Das Webschiffchen schleudern, links und rechts
- **HAI-DJ-ZHEN**
Die Nadel auf dem Meeresboden
- **RU-FENG SJ-BJ**
Verschließen
- **SHJ-ZJ-SHOU**
Die Hände kreuzen
- **SHOU-SHJ**
Der Abschluss
- **SHANG-TONG-BJ**
Die Arme wie Fächer ausbreiten
- **YOU-DENG-JLAO**
Der rechte Fersenstoß
- **YOU LAN-OJAO-WJE**
Den Spatzenschwanz fangen
- **OJ SHJ**
Der Beginn
- **NEJ-KUNG**
Tai Chi Atmung
- **DAN-TJAN**
tiefer Unterbauch

Prüfungsinhalt:

Weißer Gürtel

Grundformen

- Das Chi wecken
- Den Himmel mit den Händen halten
- Das Spiel mit der Kugel
- Die Abwehr im tiefen Pferd

Partnerübung

- Das Spiel mit der Kugel

Einzelform in der Bewegung

- Vorwärtsgehen im Bogenschritt
- Die Mähne des Wildpferdes teilen

Faustform

- entfällt

Kata

- entfällt

Theorie

- Frage 1 bis 5

Gelber Gürtel

Grundformen

- Das Chi wecken
- Den Himmel mit den Händen halten
- Das Spiel mit der Kugel
- Die Abwehr im tiefen Pferd
- Den Adler schießen
- Wolkenfluss / Wolkenhände

Partnerübung

- Das Spiel mit der Kugel
- Push - Hands mit der Hand

Einzelform in der Bewegung

- Vorwärtsgehen im Bogenschritt
- Die Mähne des Wildpferdes teilen
- Der Kranich breitet seine Schwingen aus

Faustform

- entfällt

Kata

- entfällt

Theorie

- Frage 1 bis 9

Oranger Gürtel

Grundformen

- Das Chi wecken
- Den Himmel mit den Händen halten
- Das Spiel mit der Kugel
- Die Abwehr im tiefen Pferd
- Den Adler schießen
- Wolkenfluss / Wolkenhände
- Der goldene Fasan steht auf einem Bein
- Die Mähne des Wildpferdes teilen
- Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus

Partnerübung

- Das Spiel mit der Kugel
- Push - Hands mit der Hand
- Push – Hands mit beiden Händen

Einzelform in der Bewegung

- Vorwärtsgehen im Bogenschritt
- Die Mähne des Wildpferdes teilen
- Der Kranich breitet seine Schwingen aus
- Vorwärts und rückwärts gehen
- Den Affen zurück scheuchen
- Wolkenfluss / Wolkenhände

Faustform

- Mit den Fäusten die Ohren des Gegners treffen
- Einzelfaustform

Kata

- Freie Form 10 Elementen

Theorie

- Frage 1 bis 12

Grüner Gürtel

Grundformen

- Das Chi wecken
- Den Himmel mit den Händen halten
- Das Spiel mit der Kugel
- Die Abwehr im tiefen Pferd
- Den Adler schießen
- Wolkenfluss / Wolkenhände
- Der goldene Fasan steht auf einem Bein
- Die Mähne des Wildpferdes teilen
- Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
- Den Affen zurück scheuchen
- Der Mühlenstein
- Die Peitsche
- Die Nadel vom Meeresboden holen
- Das Lautenspiel
- Das Zen stehen

Partnerübung

- Das Spiel mit der Kugel
- Push - Hands mit der Hand
- Push – Hands mit beiden Händen
- Der Reiher schnabel

Einzelform in der Bewegung

- Vorwärtsgehen im Bogenschritt
- Die Mähne des Wildpferdes teilen
- Der Kranich breitet seine Schwingen aus
- Vorwärts und rückwärts gehen
- Den Affen zurück scheuchen
- Wolkenfluss / Wolkenhände
- Das Webschiffchen schleudern

Faustform

- Mit den Fäusten die Ohren des Gegners treffen
- Einzelfaustform
- Faustabwehr im Zurückweichen

Kata

- Peking Form
- Freie Form min. 10 Elemente

Theorie

- Frage 1 bis 17

Blauer Gürtel

Grundformen

- Das Chi wecken
- Den Himmel mit den Händen halten
- Das Spiel mit der Kugel
- Die Abwehr im tiefen Pferd
- Den Adler schießen
- Wolkenfluss / Wolkenhände
- Der goldene Fasan steht auf einem Bein
- Die Mähne des Wildpferdes teilen
- Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
- Den Affen zurück scheuchen
- Der Mühlenstein
- Die Peitsche
- Die Nadel vom Meeresboden holen
- Das Lautenspiel
- Das Zen stehen
- Das Webschiffchen schleudern
- Hinter sich blicken
- Die tiefe Peitsche
- Halber Bogenschritt
- Großer Bogenschritt

Partnerübung

- Das Spiel mit der Kugel
- Push - Hands mit der Hand
- Push – Hands mit beiden Händen
- Der Reiherschnabel
- Großer Bogenschritt

Einzelform in der Bewegung

- Vorwärtsgen im Bogenschritt
- Die Mähne des Wildpferdes teilen
- Der Kranich breitet seine Schwingen aus
- Vorwärts und rückwärts gehen
- Den Affen zurück scheuchen
- Wolkenfluss / Wolkenhände
- Das Webschiffchen schleudern
- Die tiefe Peitsche

Faustform

- Mit den Fäusten die Ohren des Gegners treffen
- Einzelfaustform
- Faustabwehr im Zurückweichen
- Faustschlag mit Fußtritt

Kata

- Peking Form
- Freie Form min. 15 Elemente
- Waffenform min. 15 Elementen

Theorie

- Frage 1 bis 19

Was heißt auf chinesisich

- Das Lautenspiel ?
- Die Wolkenhände?
- Die Peitsche?
- Der Beginn?
- Der Abschluss?

Roter Gürtel

Grundformen

- Das Chi wecken
- Den Himmel mit den Händen halten
- Das Spiel mit der Kugel
- Die Abwehr im tiefen Pferd
- Den Adler schießen
- Wolkenfluss / Wolkenhände
- Der goldene Fasan steht auf einem Bein
- Die Mähne des Wildpferdes teilen
- Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
- Den Affen zurück scheuchen
- Der Mühlenstein
- Die Peitsche
- Die Nadel vom Meeresboden holen
- Das Lautenspiel
- Das Zen stehen
- Das Webschiffchen schleudern
- Hinter sich blicken
- Die tiefe Peitsche
- Halber Bogenschritt
- Großer Bogenschritt
- Das Chi wecken im großen Pferd
- Das Rad
- Reiherschnabel nach rechts und links
- 2 bis 4 Abwehrtechniken im tiefen Pferd
- 2 bis 4 Abwehrtechniken auf einem Standbein

Partnerübung

- Das Spiel mit der Kugel
- Push - Hands mit der Hand
- Push – Hands mit beiden Händen
- Der Reiherschnabel
- Großer Bogenschritt
- Das vorwärts und rückwärtsgehen
- Freie Partnerübung
- Das Rad

Einzelform in der Bewegung

- Vorwärtsgehen im Bogenschritt
- Die Mähne des Wildpferdes teilen
- Der Kranich breitet seine Schwingen aus
- Vorwärts und rückwärts gehen
- Den Affen zurück scheuchen
- Wolkenfluss / Wolkenhände
- Das Webschiffchen schleudern
- Die tiefe Peitsche
- Vorwärts und rückwärts gehen im tiefen Pferd
- zurückweichen und stoßen

Faustform

- Mit den Fäusten die Ohren des Gegners treffen
- Einzelfaustform
- Faustabwehr im Zurückweichen
- Faustschlag mit Fußtritt
- Seitliche Faustabwehr

Kata

- Peking Form
- 48. Form
- Freie Form min. 15 Elemente
- Waffenform min. 20 Elementen
- Freie Form min. 20 Elemente
-

Theorie

- Frage 1 bis 20

Was heißt auf chinesisich

- Das Lautenspiel ?
- Die Wolkenhände?
- Die Peitsche?
- Der Beginn?
- Der Abschluss?
- Die Hände kreuzen?
- Die Arme wie Fächer ausbreiten?
- Tiefer Unterbauch?
- Verschließen?
- Die Mähne des Wildpferdes teilen?
- Die Nadel auf dem Meeresboden?
- Der rechte Fersenstoß?

Schwarzer Gürtel 1 Dan

Partnerübung

- Das Spiel mit der Kugel
- Push – Hands min. 8 Varianten
- Der Reiherschnabel
- Großer Bogenschritt
- Das vorwärts und rückwärtsgehen
- Freie Partnerübung
- Das Rad

Faustform

- Mit den Fäusten die Ohren des Gegners treffen
- Einzelfaustform
- Faustabwehr im Zurückweichen
- Faustschlag mit Fußtritt
- Seitliche Faustabwehr

Kata

- Peking Form
- 48. Form
- Freie Form min. 15 Elemente
- 2 Waffenformen min. 20 Elementen (mit Verschiedenen Waffen)
- Freie Form min. 20 Elemente

Theorie

- Frage 1 bis 20
- Schriftliche Ausarbeitung über ein beliebiges Thema

Was heißt auf chinesisches

- Das Lautenspiel ?
- Die Wolkenhände?
- Die Peitsche?
- Der Beginn?
- Der Abschluss?
- Die Hände kreuzen?
- Die Arme wie Fächer ausbreiten?
- Tiefer Unterbauch?
- Verschließen?
- Die Mähne des Wildpferdes teilen?
- Die Nadel auf dem Meeresboden?
- Der rechte Fersenstoß?