



PRÜFUNGSKONZEPT SCHÜLER*INNEN: CHEN BING TAIJI AKADEMY SCHWEIZ

Webseiten: www.chentaiji.ch

Autoren: Barbara Lee- Gehring und Jaewoo Lee (Schweiz) – Eugenio Tufino (Italien, Milano)

Genehmigt von Meister Chen Bing (20igste Generation der Chen Familie)

Datum: Mai 2014, aktualisierte Version Oktober 2019 gültig bis heute

Zentrale Grundüberlegungen betreffend der Struktur der Academy

Eine Prüfung zu machen und ein bestimmtes Niveau zu erreichen kann sowohl für eine|n Schüler*in, sowie seine Lehrer*in eine Rückmeldung sein, welchen beiden zeigt, in welche Richtung und mit welchen Schwerpunkten weitergelernt werden kann.

Die Prüfungen sind freiwillig und es kann jeweils anfangs Jahr entschieden werden, ob sie gemacht werden will, oder nicht.

Wir möchten unterstreichen, dass das **Ziel Taiji zu lernen** und zu üben darin besteht, dass, wie in der berühmten chinesischen Geschichte, in der mit dem Finger auf den Mond gezeigt wird, es nicht darum geht, laufend eine höhere Gradierung zu erreichen, sondern dass der Hauptgrund des Übens das Üben selbst sein soll. Wenn wir Taiji üben, müssen wir sehr konzentriert und im gegenwärtigen Moment sein.

Taiji ist eine daoistische Kunst, deren Ziel es ist, mit unserem ganzen Sein unser Leben zu entwickeln.

Traditionell gesehen hat die Anzahl der Formen keinen Einfluss auf das Können (Gongfu) einer|s Taiji Praktizierenden. Wir haben uns deshalb entschieden nicht alle Formen zu verlangen, sondern eine Auswahl von Formen.

Wichtig: Die Struktur der Niveaustufen der Chen Bing Taiji Academy kann unter Umständen aufgrund von vertieften Erfahrungen oder von Rückmeldungen von Meister Chen Bing verändert werden.

Schüler*innenprüfung

<p>Taiji Prüfung Für Schüler*innen</p>	<p>Übersetzung Fangsong Gong – Entspannung Zhan Zhuang – Stehende Säule Chansi Gong – Seidenübungen Tao Lu – Formen Tui Shou – Schiebende Hände Wu Qi – Waffen Fa Jin – Übungen für Explosivbewegungen</p> <p><i>Die Formen /Übungen welche dick geschrieben sind sind obligatorisch, die anderen optional</i></p>
<p>Anfänger*in Niveau A</p>	<p>Fangsong Gong Basis</p> <p>Zhan Zhuang</p> <p>Chansi Gong: Zheng Mian Chan Si – Frontale Seidenübung Fan Shou Chan Si – Umgekehrte Seidenübung Xiao Chan Si – Kleine Seidenübung Kai Bu – Seitlicher Schritt: Zheng Mian Chan Si / Yun Shou - Wolkenhände</p> <p>Tao Lu: Hexie – 13er Form Jiben Shi San Shi</p> <p>Tui Shou: Dan Wan Hua – Erste Routine</p> <p>Zeit: Minimum ein Jahr vom Anfang</p>

<p>Anfänger*in Niveau B</p>	<p>Chansi Gong: Chuang Zhang Chan Si – Seidenübung der bohrenden Hand Ce Mian Chan Si – Seitliche Seidenübung Shuang Shou Chan Si – Zweihändige Seidenübung Qian Jin Bu - Vorwärtsschritt Hou Tui Bu - Rückwärtsschritt</p> <p>Fajin: Yan Shou Gong Quan – Die Hand Verdeckt Arm Und Faust Qing Long Chu Shui – Der Blaugrüne Drachen Schiesst Aus Dem Wasser Hu Xin Quan – Mit Der Faust Das Herz Schützen Jian Kao – Schulterstoss Deng Jiao – Fersentritt Ca Jiao – Mit Dem Fuss Reiben</p> <p>Tao Lu: Laojia Yilu erster Teil oder ein anderer Teil der Laojia Jiben Shi San Shi</p> <p>Waffen: Dan Dao - Säbelform</p> <p>Tui Shou: Ding Bu Tui Shou - Zweite Routine</p> <p>Zeit: Minimum ein Jahr seit dem vorherigen Examen</p>
<p>Mittleres Niveau A</p>	<p>Tao Lu: Laojia Yilu – Alter Rahmen Erste Form Jiben Shi San Shi</p> <p>Wu Qi: Dan Dao – Säbelform</p> <p>Tui Shou: Shun Bu Tui Shou - Dritte Routine</p> <p>Zeit: Minimum zwei Jahre seit dem vorherigen Examen</p>

Mittleres Niveau B	<p>Tao Lu: Laojia Erlu – Alter Rahmen Zweite Form</p> <p>Wu Qi: Dan Jian – Schwertform</p> <p>Tui Shou: Da Lu Tui Shou - Vierte Routine Huo Bu Tui Shou - Fünfte Routine</p> <p>Kennen von Taiji Prinzipien und seine Anwendungen im Tui Shou</p> <p>Zeit: Minimum zwei Jahre seit dem vorherigen Examen</p>
Fortgeschrittenes Niveau	<p>Tao Lu: Xinjia Yilu – Neuer Rahmen Erste Form Xinjia Erlu – Neuer Rahmen Zweite Form Wahl von zusätzlichen Formen möglich</p> <p>Wu Qi: Liu He Hua Qiang - Speer Auswahl von verschiedenen traditionellen Waffenformen: -Chun Qiu Da Dao - Hellebarde -Shuang Dao – Doppelschwert -Shuang Jian - Doppelsäbel</p> <p>Tui Shou: Vertieftes Kennen von Taiji Prinzipien und seine Anwendungen im Tui Shou</p> <p>Zeit: Minimum vier Jahre seit dem vorherigen Examen</p> <p>Wichtig: Fortgeschrittenes Niveau kann nur von Master Chen Bing geprüft werden.</p>

Auch beim fortgeschrittenen Niveau ist der Lernprozess der Übenden nicht abgeschlossen. Sie | Er hat jetzt eine gute Basis, aufgrund deren das Verständnis und die Fähigkeiten vertieft werden können.

