

## Push Hands Treffen, 16.-25. Februar 2001 in Hannover- Ausführliche Übersicht

Liebe Tai Chi- Spieler und Kampfkunstfreunde,  
Chen, Archiv, Nils Klug

Foto: Hände von William C. C.

hier nun endlich das ausführliche Programm. Wir freuen uns über die gute Resonanz. Hier noch einmal der Ablauf:

Freitag, 16. 02:	ab 16.00 Uhr	Anreise, 17.00 Uhr Begrüßung
17. 02- 25.02	08.30- 09.30 Uhr	Frühstück ( Selbstorganisiert ), Auswahl des Workshops
	10.00- 13.00 Uhr	Workshops
	13.30 -14.45 Uhr	Mittagessen
	15.00- 18.00 Uhr	Freies Üben und Meinungsaustausch...
	18.00- 19.00 Uhr	Abendbrot
	ab 19.00Uhr	Freies Üben, Party und Meinungsaustausch...

**An den beiden Samstagen gibt es die Galen ab 20.00 Uhr und am 24. 02 eine Party nach der Gala.**

In vier verschiedenen Räumen sollen Vormittags Workshops zu verschiedenen Themen stattfinden und nach der Mittagspause geht es dann mit freiem Üben und dem Erfahrungsaustausch weiter. Die Workshops werden bis 9.30 Uhr ausgewählt und dann den Räumen zugeordnet.

**Treffpunkt ist das TAI CHI-STUDIO.** Alle weiteren Informationen erhaltet Ihr vor Ort. Wenn Ihr am zweiten Wochenende bei der Gala mitmachen wollt, dann reicht Eure Vorführungsvorschläge bitte bei Nils Klug ein. Wir wollen ein buntes Programm bieten. Deshalb möchten wir auf übermäßig, lange Formvorführungen verzichten.

Sa., 17. 02		So., 18.02		
Dagmar Strohschein, FRAUEN		Dagmar Strohschein, FRAUEN		
Detlef Klossow,		Detlef Klossow,		
Nathan Menaged		Nathan Menaged		
Freya und Martin Bödicker		Freya und Martin Bödicker		
Mo., 19. 02	Di., 20. 02	Mi., 21. 02	Do., 22. 02	Fr., 23.02
Wilhelm Mertens	Wilhelm Mertens	Luis Molera	Giles Busk	Giles Busk
Dan Docherty	Dan Docherty	Frido Hoting	Micha Plötz	Micha Plötz
Almut Schmitz FRAUEN	Almut Schmitz FRAUEN	Lauren Smith	Lauren Smith	Lauren Smith
Detlef Zimmermann	Detlef Zimmermann	Ronnie Robinson	Ronnie Robinson	Zhai Hui
Sa., 24. 02		So., 25. 02		
Epi van de Pol		Epi van de Pol		
Zhai Hui		Zhai Hui		
Karel Koskuba		Karel Koskuba		
Daniel Grolle– Moscovici		Daniel Grolle– Moscovici		

**Die Frauenworkshops konnten aufgrund einiger Absagen und organisatorischen Gründen leider nicht durchgängig angeboten werden! Workshops nur für Frauen vom 17.-20. 02 mit Dagmar und Almut.**

### Die Lehrer und die Inhalte der Workshops:

Die meisten Lehrer sind auch an den anderen Tagen anwesend./ Tui Shou = Push-Hands

#### Erstes Wochenende:

**Dagmar Strohschein**, Jg.66, beschäftigt sich seit 1992 intensiv mit Taiji und Qigong. Sie gibt Kurse im WUSHU-INSTITUT für Tai Chi Chuan und Chi Gong e. V., deren Vorsitzende sie ist. Tui Shou ist für sie ein wesentlicher Bestandteil des Taijiquan. Die hierbei erfahrbaren Prinzipien des Taiji haben einen besonderen Stellenwert in ihrer

Praxis und in der Arbeit mit ihren Lehrern Detlef Klossow und Meister William C.C. Chen.

**Thema:** 17. 02 Einführung in Push Hands für Frauen, 18. 02 Tui Shou mit Männer - für Frauen.

**In der zweiten Hälfte( So. ) in Zusammenarbeit mit der Gruppe von Detlef Klossow „ Push Hands mit Frauen - für Männern“. Was können Männer von Frauen lernen und umgekehrt.**

**Detlef Klossow:** Ich bin Diplomsportheiler und übe seit 1983 Tai Chi Chuan, seit 1988 im Stil von William C.C. Chen. Tui Shou und andere Anwendungen der Tai Chi Prinzipien bilden ein Zentrum meiner Erkundung des Tai Chi. Ich unterrichte im WUSHU-INSTITUT für Tai Chi Chuan und Chi Gong e.V. .

**Thema:** 17. 02. Kreuzbein – in diesem Bereich „kreuzen“ Oben und Unten, Erdung und Wurzeln. Partnerübungen zum Spüren und bewussten Einsetzen dieses Bereiches, 18. 02. Tui Shou mit Frauen- für Männer, in der zweiten Hälfte siehe oben.

**Nathan Menaged** betreibt seit mehr als 25 Jahren Kampfkünste. Er begann sein Kampfkunststudium mit Gojuryum Okinawa Karate. In diesem System hält er einen Schwarzgurt, 3. Dan. Seit 15 Jahren lernt und übt er hauptsächlich mit Meister William C. C. Chen und Dr. Ping Siang Tao. Bis Juni 1995 unterrichtete er in Brooklyn, New York, seitdem leitet er eine eigene Schule in Columbus, Ohio. Er assistiert Dr. Tao bei verschiedenen Workshops in den USA und Hannover.

**Thema:** 17. + 18. 02. Die Prinzipien des Tai Chi im Push-Hands.

**Freya und Martin Bödicker** sind langjährige Schüler von Ma Jiangbao.

**Thema:** 17. + 18. 02. Einblicke in das Wu-Stil Pushhands

**In der Woche:**

**Dan Docherty**, praktiziert Tai Chi Chuan nach Cheng Tin-hung seit 1975. Unterrichtet seit 1984. Organisator der “ British Open Tai Chi Championships” seit 1989.

**Thema:** 19-20. 02, Verbindung von Tui Shou und San Shou

**Ronnie Robinson**, betreibt Taijiquan seit 1981 (Cheng Man-ching). Hauptperuflicher Tai Chi-Lehrer, Herausgeber des “Tai Chi Chuan magazine”, Sekretär: Tai Chi Union for Great Britain & Taijiquan & Qigong Federation for Europe.

**Thema:** 21.,22. 02, Soft Approach to Push Hands, Sensing and Awareness

**Friedo Hoting**, 20 Jahre Erfahrung in verschiedenen Kampfkünsten wie Karate, Aikido, Wing Tsun, Yang und Chen Stil Tai Chi Chuan, Intensive Zen-Meditationspraxis. Seit 1995 eigene Schule für Chen Tai Chi Chuan. Lehrer: Chen Xiao Wang und Jan Silberstorff.

**Thema:** 21. 02, Grundlagen von Hebeltechniken.

**Lauren Smith**, leidenschaftlicher Push Hands Spieler, mehrfacher Gewinner internationaler Push Hands Turniere.

Seit Abschluß seiner Grundausbildung steht Push Hands im Mittelpunkt seines Unterrichtes, sowie seiner persönlichen Entwicklung.

**Thema:** 21.- 23. 02, 1.Push Hands als Lichtfaden der Körpermechanik, 2.Push Hands als Therapie, 3.Wettkampfbezogenes Push Hands.

**Almut Schmitz**, 16 Jahre Tai Chi Chuan, Yang Stil mit Christel Proksch, seit 7 Jahren Chen Stil mit Jan Silberstorff. Unterrichtet seit 12 Jahren überwiegend Frauen. Freiberufliche Redakteurin und Lektorin.

**Thema:** 19.-20. 02, Den eigenen Raum wahren.

**Giles Busk**, Theaterwissenschaftler, Tanzpädagoge, Übersetzer. Cheng-Man-Ching Stil seit 6 Jahren, Push Hands, Waffen. Wichtige Lehrer/Inspirationsquellen: Master Lau Kim-Hong, Master Tao Ping-Siang, Nigel Sutton, Nathan Menaged, Ömer Humbaraci, Wilhelm Mertens.

**Thema:** 19.-23. 02, Weiches Tui Shou - Effektive Anwendungen: An den Beispielen von "Wolkenhände", "Knie Streifen" und "Weberin", nach Meister Lau Kim-Hong (Johor Bahru, Malaysia).

**Detlef Zimmermann**, Direktor des Chinese Boxing Institut International – Deutschland, Tai Chi Chuan und Chinese Boxing.

**Thema:** 20.- 23. 02, Push Hands zur realistischen Selbstverteidigung.

**Dr. Michael Plötz**, Arzt, Ausbildung in TCM und Klass. Akupunktur. Seit 1972 Ausbildung in asiatischen Bewegungskünsten, davon 16 Jahre Tai Chi nach Cheng Man Ching, Petrick Kelly. Gründungsmitglied des Netzwerkes f. Taijiqua und Qigong e. V. Dozententätigkeit im Bereich TCM und Sportmedizien, Freizeit und Gesundheitssport.

**Thema:** 22., 23. 02, Die Kraft des Pushes aus gestreckten Muskeln entfalten.

**Wilhelm Mertens** unterrichtet seit vielen Jahren Taijiquan und Qigong in Hamburg. Er ist in vielen Städten im In und Ausland als Gastdozent tätig und wirkte maßgeblich sowohl in Taijiquan- als auch Qigong -Ausbildungen mit. Seine Ausbildung zum Bioing., und seine 10 jährige Tätigkeit im Sozialpädagogischen Bereich kommen seinem Unterricht zu Gute. Viele

Jahren übernahm er das Amt als Vorsitzender des Netzwerk für Taijiquan & Qigong in Deutschland.

**Thema:** 19., 20. 02, Spielen mit der Durchlässigkeit bei Aufnahme und Energie Abgabe. Behutsames experimentieren.

---

**Luis Molera**, Tai Chi Chuan seit 1980. Nach Meister William C. C. Chen seit 1984.

**Thema:** 20.-22. 02, Traditionelle Tui-Shou-Formen, peng-lü-chi-an für die Konzentration und Koordination, die praktischen Anwendungen von peng-lü-chi-an in der Kampfkunst, freies Push-Hands mit Schwerpunkt auf Erdung und Entspannung

---

#### **Zweites Wochenende:**

**Daniel Grolle–Moscovici**, Taijiquan seit 1980. Lehrer: Christel Proksch, Ben Lo u.a. Initiator des Taiji Netzwerkes. Weiches, kommunikatives Push Hands, Meditation.

**Thema:** 24.-25. 02, Die überprüfbare Absichtslosigkeit im Push Hands. Diskussion und nachvollziehbare Übungsanleitung.

---

**Zhai Hua** started to learn Wu Shu three years old. First teacher was her father Zhai Hong Yin and he taught her the style of Shaolin. In 1994 met master of Chen style Taijiquan, Zhu Tiancai and became his personal student and teaches in the 20. generation of familiar style Chenjiagou Taijiquan.

**Thema:** 23.- 25. 02, five basic forms of Chen style push hands.

---

**Epi van de Pol**, Taijiquan Yangstyle seit 1975, unterrichtet seit 1979. Vorsitzender der STN, seit 1981. Gastlehrer in sieben europäischen Ländern. Präsident der TCFE.

**Thema:** 24.+ 25. 02 absorption, yielding, neutralisation in fixed step and moving step pushing hands, compression and folding in straight push, roll back and pull in fixed step and moving step pushing hands, making use of the balance disturbance of your partner, 1,2,3 exercise, yielding on the front leg, tactics and techniques in pushing hands.

---

**Karel Koskuba**, Lernt innere, chin. Kampfkünste seit 1978, unterrichtet seit 1984. Taijiquan - Yang und Chen Stile, Yiquan(Dachengquan), Xingyiquan, Baguazhang und Qigong. Lehrer: Chu King Hung, Du Xianming, Chen Xiaowang, Mike Sigman, Yao Chengguang

**Thema:** 24.-25. 02, Using Dantien and coiling in Pushing Hands, Free-style Pushing Hands techniques, Pushing Hands and Qinna (joint locks)

---

#### **Wegbeschreibung**

##### **für BundesbahnbenutzerInnen:**

Am Hauptbahnhofsvorplatz (Ernst-August-Platz) in die Straßenbahn, Linie 10, Richtung Ahlem/Limmer einsteigen.

An der 6. Haltestelle (Leinaustraße) aussteigen. Die unmittelbar an die Haltestelle angrenzende Leinaustraße

hinuntergehen und ca. nach 300m rechts in die Straße "Zur Bettfedernfabrik" einkehren. Geschafft!

Unter dieser Adresse könnt Ihr Euch Karten herunterladen und Infos über Faust e. V., dem Nachbarn des Tai Chi-Studios erhalten: [www.faustev.de](http://www.faustev.de)

#### **Wegbeschreibung für AutofahrerInnen**

##### **(Ziel: Parkplatz am Zentrum für Hochschulsport)**

##### A7 aus Richtung Hamburg

1. Abfahrt Hannover Flughafen-Langenhagen-Dortmund (A 352)
2. Abfahrt Hannover-Herrenhausen (West Schnellweg/B 6)
3. An der 6. Ampelkreuzung links Richtung Zentrum (Bremer Damm)
4. An der 1. Ampelkreuzung links und zwar um 180° zurück auf den Schnellweg (Bremer Damm) und sofort den 1. Stichweg (50m) rechts ab. Danach den Schildern folgen.

##### A7 aus Richtung Kassel

1. Autobahndreieck Hannover-Süd: Abfahrt Messe (Messeschnellweg)
2. Abfahrt Nienburg/ Zentrum
3. Am Landwehrkreisel 1. rechts raus (Frankfurter Allee)
4. Am darauffolgendem Kreisel 2. rechts raus (Friedrich-Ebert-Str.)
5. Am Deisterkreisel (Wasserturm in der Mitte) 2. Rechts raus Richtung Nienburg (West Schnellweg)
6. An der 1. Ampelkreuzung rechts Richtung Zentrum (Bremer Damm)
7. Siehe oben Nr. 4

## A2 aus Richtung Ruhrgebiet und Richtung Berlin

1. Abfahrt Hannover-Herrenhausen (Westschnellweg/B6)
2. An der 6. Ampelkreuzung links Richtung Zentrum (Bremer Damm)
3. Siehe oben Nr. 4

**!!! Alle Infos auch auf unserer Homepage zum herunterladen !!!**

[www.push-hands.de](http://www.push-hands.de)

**Schlafsackübernachtung in den Seminarräumen ist kostenlos möglich. Befreundete Schulen haben weitere Schlafplätze angeboten. Siehe Anmeldung!**

### **Gebühren:**

Das Treffen ist nicht kommerziell. Sollte ein Gewinn erzielt werden, wird dieser an gemeinnützige Organisationen gespendet. Die Finanzen werden von Wilhelm Mertens und einer dritten Person geprüft.

1 Tag = DM 80,-- , 2 Tage = DM 150,-- , 3 Tage = DM 210,-- , 4 Tage = DM 280,-- , 5 Tage = DM 350,-- , 6 Tage = DM 400,-- , 7 Tage = DM 420,-- , 8 Tage = DM 480,-- , 9 Tage = DM 540,--

**Ab dem 1. Februar: Last Minute booking plus 10 % fee.**

Menschen aus Osteuropa zahlen DM 20,-- pro Tag.

**Gala der Inneren Künste, 17. 02.01, 20.00 Uhr: DM 20,--/ für Teilnehmer am Treffen: DM 5,--**

**Tai Chi und Qi- Gong- Gala 24. 02.01, 20.00 Uhr: DM 10,--/ für Teilnehmer am Treffen: DM 0,--**

### **Teilnahmebedingungen:**

**Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden die Anmeldungen nach ihrem Eingang berücksichtigt.** Bei Abmeldung bis vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung wird eine Bearbeitungsgebühr von DM 50,-- erhoben. Danach wird der Betrag vom Veranstalter einbehalten bzw. nachgefordert, es sei denn, der/ die Teilnehmende hat eine Ersatzperson. Nur das unterzeichnete Anmeldeformular gilt als verbindliche Anmeldung. **Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt.**

**Bankverbindung: Lindener Volksbank e. G., BLZ 251 901 01, KTO. # 254 587 000**

### **Anmeldung**

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Push Hands – Treffen an. Ich nehme vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ teil.

Den Betrag von DM.....zahle ich ● bar bei Beginn, ● per Scheck, ● per Überweisung ( Stichwort: Veranstaltungsname + Datum + eigener Name) Bankverbindung siehe Teilnahmebedingungen.

● Ich brauche eine Quittung ● Schlafsackübernachtung: ● Frau, ● Mann

● Ich interessiere mich ausschließlich für Push- Hands mit Frauen (Frage rein organisatorisch)

Ich reserviere eine Eintrittskarte für: ● GALA der INNEREN KÜNSTE, ● Tai Chi und Qi Gong Gala

Ausführliche Beschreibung des Treffens: ● lade ich aus dem WWW, ● Bitte zusenden

Name, Anschrift, Telefon, Fax, Email

Mit der Unterschrift erkläre ich mich in der Lage, an der Veranstaltung teilzunehmen und daß ich bereit bin, für mich selbst verantwortlich zu sein. Ich komme für von mir verursachte Schäden selbst auf. Ich erkenne die Teilnahmebedingungen an.

Datum/ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Hotelinfo:

**Fremdenverkehrsamt Hannover**, Tel.: 05 11/ 16 84 97 00 Fax: 05 11/ 1684 97 08,

E-Mail: [Tourismus-Service@Hannover-Stadt.de](mailto:Tourismus-Service@Hannover-Stadt.de)

**TAI CHI-STUDIO, Nils Klug, Zur Bettfedernfabrik 1, D- 30451 Hannover**

**Fon +49/ (0)5 11 45 35 75, Fax 45 35 85, [nilsklug@pop-hannover.de](mailto:nilsklug@pop-hannover.de), [www.tai-chi-studio.de](http://www.tai-chi-studio.de)**

**Netzwerk Taijiquan und Qigong e. V., Weidenstieg18, 20259 Hamburg**

**Fon 040- 40197048, Fax 49, Email: [netzwerk@linc.de](mailto:netzwerk@linc.de) , [www.taijiquan-qigong.de](http://www.taijiquan-qigong.de)**

**Bei Mehrbedarf einfach kopieren  
oder zusätzliche Exemplare bei Nils Klug oder dem Netzwerk anfordern!**