



Tai Chi Schule Birgit Siemssen

Tel. 040 /729 70 -25 · Fax -27 · E-Mail: b.siemssen@enjoy-taichi.de
www.enjoy-taichi.de · Kanzleistraße 30 · 22609 Hamburg-Nienstedten




Ausbildung zum/zur Kursleiter/in für Tai Chi Chuan

Für ein tiefes Verständnis der Tradition des Tai Chi Chuan als Heilgymnastik, Meditation und Kampfkunst ist ein verantwortungsvolles, klares Weitergeben notwendig. Genauigkeit in den Formen, theoretisches Hintergrundwissen und eigenes, möglichst tägliches Üben sind erforderlich. Dazu gehören neben einem fundierten Wissen über das Tai Chi Chuan selbst, auch Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des aktiven und passiven Bewegungsapparates und Grundkenntnisse der Psychologie und Pädagogik.

Das vorliegende Ausbildungskonzept orientiert sich an den traditionellen Formen und Übungsmethoden des Yang Stil Tai Chi Chuan und an den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT) für die Ausbildung zum/zur Kursleiter/in für Tai Chi Chuan.

Allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen wünsche ich auf Ihrem Weg Neugier am Lernen und Üben, Flexibilität und viel Freude.

Birgit Siemssen



*Erzähle mir und ich vergesse.
Zeige mir und ich erinnere.
Lass es mich tun und ich verstehe.*

(Konfuzius)



Tai Chi Schule Birgit Siemssen

Tel. 040 /729 70 -25 · Fax -27 · E-Mail: b.siemssen@enjoy-taichi.de
www.enjoy-taichi.de · Kanzleistraße 30 · 22609 Hamburg-Nienstedten



Ausbildung zum/zur Kursleiter/in (KL) Tai Chi Chuan

Zielgruppe

Die Ausbildung ist für alle gedacht, die sich intensiv mit dem Yang Stil Tai Chi Chuan auseinandersetzen – oder auch eigene Kurse leiten bzw. leiten wollen. Sie ist aufgebaut und inhaltlich so konzipiert, dass die Teilnehmer/innen Schritt für Schritt in die Kunst des Tai Chi Chuan eingeführt werden bzw. Ihr Wissen entsprechend den AALL erweitern. Vermittelte Unterrichtsinhalte werden intensiv vertieft und eine erwachsenengerechte Anleitung zum Lehren wird vermittelt. Die Ausbildung ist so angelegt, dass sie zum Kursleiterabschluss führen kann. Sie ist aber ebenso für Schüler/innen offen, die nicht unterrichten wollen, sondern ausschließlich für sich üben möchten.

Ausbildungsvoraussetzung

- eine mindestens einjährige Erfahrung im Bereich Bewegungskünste
- körperliche und geistige Beweglichkeit
- psychische Stabilität und Belastbarkeit
- Motivation zu intensivem und tiefem Lernen
- Interesse an den Ausbildungsinhalten
- Kreativität
- regelmäßige Teilnahme an der Ausbildung und an Weiterbildungen

Ausbildungsziel

Die Teilnehmer/innen erwerben die grundlegenden Kenntnisse und Fähigkeiten des Yang Stil Tai Chi Chuan in Theorie und Praxis, welche notwendig sind, um selbst kompetent Kurse zu leiten.

Ziel ist es, die Teilnehmer/innen zu qualifizierten Kursleitern/innen mit einer soliden technischen und theoretischen Basis auszubilden.

Die Ausbildung soll den Teilnehmern/innen die nötigen Kenntnisse und Fähigkeiten vermitteln:

- Tai Chi Chuan-Kurse selbstständig zu leiten ,
- die Tai Chi Formen und Übungen sorgfältig auszuführen und
- die Tai Chi-Prinzipien sowie den philosophischen Hintergrund zu kennen.

Birgit Siemssen, Lehrerin für Tai Chi Chuan, anerkannt und zertifiziert durch das Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V. und den Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT).



Tai Chi Schule Birgit Siemssen

Tel. 040 /729 70 -25 · Fax -27 · E-Mail: b.siemssen@enjoy-taichi.de
www.enjoy-taichi.de · Kanzleistraße 30 · 22609 Hamburg-Nienstedten



- Ausbildungszeit:** 2 bis 3 Jahre.
Ausbildungsumfang: mindestens 250 UE plus Einzelstunden.
Unterrichtserfahrung: insgesamt mindestens 100 UE plus Assistenzzeiten.

Unterrichtsinhalte

Grundlegende Inhalte:

- die lange Yang-Stil-Form, Vermittlung des Bewegungsablaufs, Formkorrektur und Vertiefung unter unterschiedlichen Gesichtspunkten,
- die Säbelform,
- Kleine Übungssequenzen und Reihen,
- Grundlagen in Anwendungen von Solo- und Partnerformen (Tui Shou, Da Liu, San Shou, usw.), Sensibilisierungsübungen,
- Nei Gong und Qi Gong-Übungen, Massage- und Entspannungsübungen,
- Philosophischer und theoretischer Hintergrund,
- Grundkenntnisse in Anatomie, z.B. prinzipielle Aspekte der Haltungs-
Bewegungs- und Atemprinzipien,
- Einführung in Didaktik und Methodik, Gruppendynamik,
Gruppenleiterpersönlichkeit (Reflexion der eigenen Bewegungsgeschichte und
der eigenen Lehrer/innen-Rolle), Unterrichtsmethoden, Korrekturprinzipien und
-methoden, Aufbau einer Unterrichtsstunde, Umgang mit typischen
Problemsituationen im Unterricht

Ergänzende Inhalte:

- Klassische Schriften des Tai Chi Chuan, dreizehn Prinzipien, fünf
Bewegungsrichtungen, etc.,
- Geschichte des Tai Chi Chuan und aktuelle Entwicklungen,
- Tai Chi-Prinzipien im Alltag,
- Grundlagen der TCM (Yin-Yang-Prinzipien, Essenzen und Meridianlehre, Fünf
Wandlungsphasen usw.),
- Gesundheitswirkungen des Tai Chi Chuan in chinesischen und westlich
schulmedizinischen Kategorien,
- Meditative Energiearbeit (ZEN-Meditation, u.ä.),
- Vermittlung: Einzel- und Kleingruppenkorrektur.



Tai Chi Schule Birgit Siemssen

Tel. 040 /729 70 -25 · Fax -27 · E-Mail: b.siemssen@enjoy-taichi.de
www.enjoy-taichi.de · Kanzleistraße 30 · 22609 Hamburg-Nienstedten



Prüfung und Zertifizierung

Nach der Absolvierung der o.g. entsprechenden Ausbildungsinhalte finden an separaten Terminen eine theoretische und praktische Abschlussprüfung in Form von Hospitation, Assistenz, Erfahrungsbericht und Referat und/oder Studienarbeit, Supervision und Unterrichtsproben, statt.

Bei Nichtbestehen kann die Abschlussprüfung wiederholt werden.

Bei Verzicht oder bei Nichtbestehen der Abschlussprüfung kann eine Teilnahmebescheinigung anstelle der Zertifizierung ausgestellt werden.

Zulassung zur Prüfung

Zugelassen zur Prüfung ist, wer die zertifizierungsrelevanten Seminare zur Ausbildung regelmäßig besucht hat, dabei dürfen die Fehlzeiten 15% der gesamten Unterrichtszeit nicht übersteigen.

Zertifizierung

Nach bestandener Prüfung erhält jede/r Teilnehmer/in ein Zertifikat zum/zur anerkannten Kursleiter/in für Tai Chi Chuan. Das Zertifikat befähigt dazu eigene Kurse anzuleiten.

Die nächste Stufe ist die Ausbildung zum/zur Lehrer/in für Tai Chi Chuan. Näheres dazu auf Anfrage.

*Ein Weg bildet sich dadurch,
dass er begangen wird.*

(Chuang-tzu)