

Taiji 13er – Online und Präsenzkurse 2021 mit Tobias Puntke

Im Jahr 2021 wird Tobias Puntke zum ersten Mal eine einmalige Kombination aus verschiedenen Formen des Online- und Präsenzunterrichts zum Erlernen und Vertiefen der Taiji 13er des Long Men Taiji anbieten.

Die Taiji 13er:



Die Taiji 13er ist ein Kleinod aus dem Übungsgut des Drachentor Taijiquan (chin. Long Men Taiji), so wie es innerhalb des Schulungssystems der daoistischen Drachentorschule (chin. Neidan Gong = Daoistische innere Alchemie) bewahrt wird. Diese kurze, sehr schöne, anspruchsvoll und sehr tiefe Form ist eine Perle des Taijiquan. Sie verbindet auf einmalige Art und Weise Körpertraining & Kampfkunst als Yang Aspekt mit dem Yin Aspekt der daoistischen Meditation und des Qi Gong.

Sie verfügt wie alle Formen der Tradition über ein ausgeklügeltes Vertiefungsstufen Konzept, dass dem Übenden hilft sich systematisch vom Erlernen bis hin zur Meisterschaft zu entwickeln.

Die Module:

Die Veranstaltungsreihe setzt sich aus verschiedenen Modulen zusammen:

- Das kostenlose **Webinar** zur theoretischen Einführung in die Taiji 13er
- Im Rahmen von **zwei online Einführungswochenenden** (Sa./So.) im April und Mai wird Tobias Puntke die Teilnehmer zur sicheren Beherrschung des äußeren Ablaufs der Taiji 13er führen. Diese **Kurse werden dabei aufgezeichnet** und können auch zu einem beliebigen späteren Zeitpunkt absolviert werden! Die Aufzeichnung steht allen Teilnehmern nach dem Kurs für 6 Monate zur Verfügung!
- Zusätzlich zu den Kursen gibt es die **optionale Möglichkeit** in einem **1:1 Live-Video Coaching** individuelle Korrekturen und Rückmeldungen zu äußeren und inneren/qualitativen Aspekten der eigenen Formpraxis zu bekommen und eigene Fragen, Unklarheiten und Probleme mit Tobias Puntke zu besprechen. Jeder Teilnehmer erhält auf Wunsch einen **Videomitschnitt** des Coachings, damit die Zeit optimal genutzt werden kann und die Inhalte möglichst verlustfrei nachgearbeitet werden können.
- Im Rahmen eines **optionalen Präsenzkurses** im Juli 2021 besteht die Möglichkeit die **Form** dann noch einmal **intensiv vor Ort korrigiert** zu bekommen.
- Die Teilnehmer entscheiden dabei selbst an welchen Kursen und Angeboten sie teilnehmen möchten, so dass auch einzelnen Kurse und Angebote besucht werden können.

Die Zielgruppen der Module:

- Das **Webinar** bietet für alle Interessierten einen theoretischen Einstieg in die Form und ihre Hintergründe.
- Die **online Einführungswochenenden** wenden sich an Teilnehmer, die die Form neu erlernen möchten oder aber ihre Sicherheit im äußeren Formablauf verbessern wollen.

- Die **Live-Video-Coachings** wenden sich sowohl an die Teilnehmer der Einführungswochenenden, als auch an Übende, die die Form schon sicher beherrschen und die weitergehende Korrekturen, Vertiefungen und Anregungen zur Taiji 13er erhalten möchten.
- Der **Präsenzkurs** wendet sich an alle Übenden, die die ganze Form vor Ort in Münster an einem Wochenende korrigiert bekommen möchten und die individuelle Hinweise, Vertiefungen und Anregungen zur eigenen Praxis der Taiji 13er im persönlichen Kontakt erhalten möchten.

Hinweise:

- Das Erlernen der Taiji 13er über einen online Kurs ist dank der methodisch didaktischen Erfahrung des Seminarleiters grundsätzlich gut möglich, setzt aber eine allgemein gut entwickelte Koordinationsfähigkeit und zu mindestens ein normal gutes Körpergefühl voraus.
- Teilnehmer, die grundsätzliche Schwierigkeiten auf koordinativer Ebene haben oder denen das Erlernen- und Erinnern von Bewegungen eher schwerfällt, müssen damit rechnen, dass der Kurs mitunter intensiv an Hand der Aufzeichnungen nachgearbeitet werden muss, damit der Formablauf sicher, korrekt und selbständig beherrscht werden kann.
- In einem solchen Fall ist die Teilnahme am Präsenzkorrekturkurs und den Live-Video-Coachings besonders empfehlenswert und wird den Lernerfolg besonders unterstützen.

Technische und räumliche Voraussetzungen:

- Die beiden online Kurse werden auf eine unkomplizierte Art und Weise online übertragen und sind auch für mit dem Internet wenig vertraute Teilnehmer gut geeignet. Sie brauchen zur Teilnahme nur eine Internetverbindung, die das Betrachten von Videos zulässt.
- Für die Teilnahme an den Live-Video-Coachings werden eine Internetfähiges Endgerät (PC/Mac, Tablet, Smart TV) mit Webcam und ein Mikrofon benötigt.
- Die Details zu den technischen Voraussetzungen und eine allgemeine Anleitung zur Vorbereitung auf online Kurse finden Sie **[HIER](#)**.
- Um etwaigen technischen Problemen vorzubeugen gibt es jeweils 20 Minuten vor Kursbeginn am ersten Tag eines online Kurses einen Technik Check. Diesen sollten gerade mit dieser Technik noch unerfahrene Teilnehmer wahrnehmen.
- Im Idealfall sollten sie zum Erlernen der Form mindestens einen freien Raum von 1,5x4 Metern zur Verfügung haben. Erfahrene Übende können auch mit weniger Raum auskommen.

Taiji 13er Online- und Präsenzkurse 2021 mit Tobias Puntke

Termin, Ort und Zeit:	Webinar: Die Taiji 13er des Drachentor Taiji (Herkunft, Hintergründe, Methoden und Ziele) Do. 24.03.2021 (20 Uhr) (Oder später als Aufzeichnung)
	Online Einführungskurs 1 (Teil 1 & 2 der Form): Sa. 17.04.2021 (14-19 Uhr) & So. 18.04.2021 (09-13 Uhr) (Oder später als Aufzeichnung) (Technik Check: 20 Minuten vor Kursbeginn am Sa.)
	Online Einführungskurs 2 (Teil 3 & 4 der Form): Sa. 15.05.2021 (14-19 Uhr) & So. 16.05.2021 (09-13 Uhr) (Oder später als Aufzeichnung) (Technik Check: 20 Minuten vor Kursbeginn am Sa.)
	Präsenz Korrekturkurs in Münster (Teil 1-4 der Form): Sa. 10.07.2021 (14-19 Uhr) & So. 11.07.2021 (09-13 Uhr) Ort: Realschule im Kreuzviertel (Sporthalle), Finkenstr. 76, 48147 Münster
	Live-Video-Coaching: Termin: Nach individueller Absprache
Seminar-gebühren:	Webinar: Kostenlos
	Einführungskurs 1 & 2 und Präsenzkorrekturkurs (je Kurs): Normal: 139 € / ETG-Mitglieder: 124 € / ETG-Mitglieder ermäßigt: 99 €
	Live Video Coaching (30 Minuten, inkl. Videodokumentation): 50 €
	Teilnehmer, die sich <u>aktuell</u> in einer Ausbildungsgruppe bei Tobias Puntke befinden oder bereits zertifizierte Lehrer der ETG im Taiji Bereich sind, können <u>auf Anfrage</u> einen besonderen Rabatt erhalten.
	Ein Eintritt in die Europäische TaijiDao Gesellschaft (ETG) ist jeder Zeit möglich. Der Jahresbeitrag beträgt 39 €. Weitere Informationen unter: www.TaijiDao.com .
Bezahlung:	Die Seminargebühren überweisen Sie bitte bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn auf folgendes Konto: Kontoinhaber: Tobias Puntke KtNr.: 34135418 Bank: Sparkasse Münsterland Ost BLZ: 400 501 50 IBAN: DE22 4005 0150 0034 1354 18 BIC: WELADED1MST Verwendungszweck: Kursgebühr – Taiji 13er – Online und Präsenzkurse
	Alternativ können Sie den Betrag auch per PayPal an die Adresse PayPal@TobiasPuntke.de überweisen.
Leitung:	Tobias Puntke, Sportwissenschaftler, 6. Duan und 2. Generation des TaijiDao-Systems, 23. Generation der daoistischen Drachentorschule, Europa-Cheftrainer der ETG
Benötigt werden:	Warme lockere Trainingskleidung inkl. Schuhe, Schreibmaterial, Meditationskissen/Sitzgelegenheit, Decke, s. technischen Anleitung
Fragen?	Bei Fragen und für weitere Infos wenden Sie sich bitte an: Tobias Puntke; TobiasPuntke@TaijiDao.eu ; 0 25 1 – 92 86 58 4
Anmeldung:	Anmeldung zum kostenlosen Webinar: https://www.crowdcast.io/e/taiji-13er
	Online Anmeldung zu den Kursen und Coachings: https://doodle.com/poll/yviewkuiyfyfkucv?utm_source=poll&utm_medium=link Anmeldung erbeten bis <u>spätestens</u> 2 Wochen vor Kursbeginn (gerne auch früher!).
Stand:	Ausschreibungsversion 1.1 mit Stand vom 25.11.2020