

Deutschland-Premiere von PanZi Gong



盘子功
PanZi Gong
Universität NanJing



Ogura

Ausgabe 2/2012

**Karate
QiGong
TaiJi**

Liebe Leserinnen und liebe Leser

Die erste Ausgabe unseres Ogura Magazins war zu unserem 25-jährigen Jubiläum erschienen. Also genau vor zwei Jahren. Viel hat sich seit dem wieder ereignet.

Noch im Mai 2010 nahmen wir an der Budogala der Judo Abteilung anlässlich ihres 50-jährigen Bestehens teil. Im Oktober feierten wir dann unser eigenes 25-jähriges Bestehen. Viel war dabei zu organisieren. Alle halfen mit: Alfred kümmerte sich um die Technik, Christian um die Fackeln, Stefan besorgte einen LKW, und Manuel eine Leinwand, Agnes verschickte Einladungen, Susanne und Hans-Jürgen empfangen die Gäste, Petra besorgte Getränke, Uli kümmerte sich um die geschichtliche Darstellung des Vereins, Jürgen machte Fotos, Yan und Peter bauten ihre Ausstellung über chinesische Malerei auf und Dieter machte die Begrüßung, und und und ... - Alle halfen mit. Ein herzliches Dankeschön dafür nochmal an dieser Stelle von Dieter Kabek und mir!

2011 ging es mit den Feiern weiter. Der TuS Traunreut hat das 30-jährige Bestehen seiner Turnhalle an der Jahnstraße gefeiert. Gitti, unsere gute Seele, die auch im TuS Vorstand mit dabei ist, organisierte das Festprogramm mit. Im Rahmen des Festprogramms präsentierten sich die einzelnen Abteilungen des Vereins mit Vorführungen. Die Karate/Taiji Abteilung zeigte hierzu effektive Selbstverteidigung, Grundschultechniken und Formen. Im Taiji wurde eine Faust- und Schwertform präsentiert, sowie die verschiedenen Funktionsweisen von Techniken und Hintergründe erläutert.

Ebenfalls ging in diesem Jahr unsere neue Website ans Netz. Martin Eichinger, unser Webmaster, baute unsere Website dazu komplett neu auf. Die Website kann unter folgenden Adressen aufgerufen werden: www.karate-tustraunreut.de, www.ogura-dojo.de oder unter www.panzi-gong.de. Redaktionelle Beiträge dazu lieferten Ulrike Geuder, Hans-Jürgen Groß und Christian Hintermaier. Außerdem haben wir einen Text von Roland Habersetzer und Prof. Ding verwendet.

Seit Anfang 2012 bietet der Verein ein kostenloses Training für die Nachbarvereine an. Unterrichtet wird Tengu-ryu. Ebenso wurden die Trainingszeiten erweitert. Die aktuellen Trainingszeiten findet ihr auf unserer Website.

An dieser Stelle wollen wir auch noch Professor Ding zu seinem 80. Geburtstag und Roland Habersetzer zu seinem 70. Geburtstag sowie Dieter Kabek zu seinem 60. Geburtstag gratulieren. Herzliche Glückwünsche zu diesen runden Geburtstagen von der gesamten Abteilung. Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und viel Energie für die Zukunft.

Zu guter letzt präsentierte Richard Geitner, der sportliche Leiter der medizinischen Reha-Einrichtungen der Mettnau-Kur, und ich im August am Bodensee in Radolfzell, die neue Qi Gong Form von Prof. Ding, die Gesundheitsübung mit der Tellerdrehung - kurz PanZi Gong genannt.

Alexander Callegari, 5. Dan Karate Tengu-ryu



Deutschland-Premiere von PanZi Gong

Reges Interesse an METTNAU-Seminar und Buch zu neuer Qigong-Form

Radolfzell (Gaby Hotz) Die Teilnehmer des Qigong-Seminars im Rahmen der METTNAU Taiji + Qigong-Tage am 18. August 2012 waren die ersten, die in Deutschland die von Professor Ding HongYu entwickelte neue Form des PanZi Gong (Teller Gong) erlernten. Mit dem sportlichen Leiter der METTNAU Richard Geitner und dem Chiemgauer Experten Alexander Callegari hatten sie zwei exzellente und sympathische Lehrer - Beide Schüler und Freunde von Professor Ding HongYu. Dieser wird im August 80 Jahre alt, lehrte an der NanJing Universität/China und unterrichtete auch mehrere Jahre an den Qigong-Tagen auf der METTNAU und im Chiemgau.

Alexander Callegari konzipierte zu dieser neuen Form ein reich bebildertes Übungsbuch in vier Sprachen, das ebenfalls in diesem Monat erschien. Mit seiner offenen Art fiel es ihm leicht, den Seminarteilnehmern seine Begeisterung, den gesundheitlichen Nutzen dieser neuen Übungen, aber auch Verständnis für die verschiedenen Kulturen zu vermitteln. Callegari und Geitner wissen, dass es einen herausragenden Lehrer braucht, um eine Form wie das PanZi Gong zu schaffen, in dem sowohl die Prinzipien des Qigong als auch des Taiji zu finden sind.

Prof. Ding selbst schreibt zu seiner Gesundheitsübung mit der Tellerdrehung kurz PanZi Gong genannt: „Die Veranlagungen des Körpers wie z.B. Kraft, Geschwindigkeit, Sensibilität, Biegsamkeit, Scharfsinnigkeit hängen alle miteinander zusammen. Wenn die körperliche Biegsamkeit gut ist, dann sind die Bewegungsradien aller Gelenke im ganzen Körper dementsprechend groß. Muskeln, Sehnen und Bänder sind elastischer, können besser gedehnt werden.“ Er führt aus, dass die kreisförmigen Bewegungen bei großer Wirkung weniger Energie und Kraft verbrauchen. „Durch PanZi Gong kann man Gelenkkrankheiten vorbeugen und sie heilen. Es ist insbesondere für Berufstätige geeignet, die lange sitzen oder stehen müssen, die einförmige Bewegungen ausführen, aber auch für ältere Menschen. Die Übungen sind einfach zu erlernen. Man braucht nicht viel Platz und der Zeitaufwand ist gering.“ Wichtig dazu sein abschließender Hinweis: „Nachdem man mit der Übung vertraut ist, muss man sich immer wieder um die vier Prinzipien „langsam“, „weich“, „locker“ und „gleichmäßig“ bemühen.“

Dass die Teilnehmer des METTNAU-Seminars sehr aufmerksam waren, zeigte sich bereits nach der Morgen-Pause, als sie mit ihren beiden Lehrern die ersten Übungen gekonnt wiederholten. Einer der Teilnehmer meinte dazu: „Hier lernen wir auf einem sehr hohen Qualitätsniveau – das findet man nicht überall. Ich nutze diese Kurse gerne und sehe in den Übungen eine Möglichkeit zur Stärkung meiner Gesundheit!“ Die METTNAU Taiji+Qigong-Tage finden alljährlich im August statt. Teilnehmer zu den vielfältigen Angeboten kommen aus ganz Deutschland und der internationalen Bodenseeregion auf die METTNAU (www.metttau.com). Das Buch „Ding HongYu – Gesundheitsübung mit der Tellerdrehung“ (PanZi Gong – Teller Gong) ist im LILIOM Verlag (Waging) zum Preis von 19,80 € erschienen. Es ist dort, sowie im Buchhandel erhältlich, ISBN 978-3-934785-60-1.



Rückblick

Auf die Budogala am 8.5.2010

Nachdem feststand, dass wir an der Budogala teilnehmen, gab es einige rege Ansprachen von unserem Trainer Alex, wir sollten uns überlegen was wir machen. Immer wieder kam es zu langen Diskussionen was können wir zeigen, was ist für das Publikum verständlich, was kann man in die Zeitvorgabe von 15 Minuten packen, ohne dass es überladen wirkt. Eine wirklich schwierige Aufgabe. Wir wollten ein bisschen Basis, also Grundtechniken, zeigen. Dann selbstverständlich Kata (Form) der Oberstufe, auch Kumiteformen (Kampf) durften nicht vernachlässigt werden und zum Schluß durften wir auf keinen Fall die Kinder und Jugendlichen außer Acht lassen. Auch wollten wir, dass unsere Vorführung kommentiert wird und mit Musik hinterlegt ist. Und das alles in 15 Minuten. Nach den ersten Probeläufen zeigte es sich schon, dass die Zeit der Faktor ist, an dem unser Trainer am meisten zu knappen hatte. Wir packten es an! Wieder und wieder Probedurchläufe: Zuerst der Einzug mit Aufstellung und Abgrüßung: 2 Minuten die ganze Gruppe; Grundschule 2 Min.; die Kinder mit Gohon-Kumite 2 Min.; Tekki shodan der Oberstufe 1,5 Min.; Tekki shodan in Anwendung von Alfred und Alex 2 Min.; Tekki Sandan Uli 1,5 Min.; Kumite-Kata Uli und Alex 2 Min.; Selbstverteidigung gegen 4 Angreifer mit Petr, Alfred, Christian, Martin und Alex 3 Min.; Kata Heian Shodan, alle 2 Min.; Insgesamt 18 Minuten. Zu lange also, das Ganze noch einmal. Hier und da etwas gekürzt und es passte soweit sogut. Leider war die Abgrüßung und der Auszug nicht beinhaltet. Was für eine Arbeit. Und da die Budogala anlässlich der 50 Jahr Feier der Judoabteilung stattfand, wollten wir auch persönlich mit einem Geschenkkorb gratulieren. Diese Aufgabe übernahm unser Abteilungsleiter Dieter dann höchstpersönlich. Also alles in allem eine runde Sache. Fazit der Budogala 2010 war, dass wir alle zusammengearbeitet und unseren Freude an der Sache hatten. Ein herzliches Dankeschön an alle!

Ulrike Geuder
3. Dan Karate Tengu-ryu





Kumite



Taiji Quan



Kihon

Impressionen von der Budo-Gala 2010



Kinder- und Jugendtraining

bei den TUS Karatekas

Das Training der Kinder und Jugendlichen findet einmal pro Woche am Mittwoch statt. Neben dem allgemeinen Technik- und Formentraining, legen wir sehr viel Wert im Training auf die Selbstverteidigung und die Schulung des Verhaltens in schwierigen Situationen. Da wir an keinen Turnieren teilnehmen, können wir Karate üben ohne den Zwang eines Leistungsdrucks. Das heißt aber nicht, dass wir unsere Kinder und Jugendlichen nicht fordern. Wir versuchen jedoch jeden nach seinen individuellen Fähigkeiten zu fördern. Wichtig ist uns dabei, dass die Kinder und Jugendlichen Fortschritte machen. Kinder und Jugendliche sind halt unterschiedlich und so müssen sie letztendlich auch unterschiedlich behandelt und akzeptiert werden. Dies gilt natürlich gleichermaßen auch für die Erwachsenen.

Seit einigen Monaten haben wir das Kindertraining erweitert und bieten zeitgleich ein Erwachsenentraining an. Somit besteht auch die Möglichkeit, dass Eltern mit ihren Kinder gemeinsam trainieren können. Außerdem soll damit den Jugendlichen, durch das Training mit den Erwachsenen, der Einstieg ins Erwachsenentraining leichter fallen. Kinder können ab 8 Jahre bei uns mit dem Karate beginnen. Vor dieser Zeit empfiehlt sich Turnen oder einfach auch die Kinder einfach nur Kinder sein zu lassen. Damit sie vielleicht auch noch mal Zeit haben zum Spielen. Zu guter letzt noch ein Dank an Alexander Callegari, der sich die Zeit genommen hat mit mir das Training zu gestalten.

Ulrike Geuder

3. Dan Karate Tengu-ryu



Tengu ryu Karate-Do

Internationales Budo Forschungszentrum Tengu Institut

Entwickelt von einem der ersten Karatepioniere in Europa
Roland Habersetzer, 9. DAN Gründer des CRB-IT
(Centre de Recherche Budo – Institut Tengu)

Für eine Ethik (Shisei) und ein Verhalten (Seiki) es ablehnen sich zu schlagen, es ablehnen zu unterliegen ... Der „Weg Tengu“ ist für den, der ihn geht, **traditionell** in seinem Konzept und **modern** in seinen Anwendungsmöglichkeiten.

Sowohl traditionell ...

Im Bewusstsein und dem Respekt gegenüber dem unendlichen „Schatz“ den die alten Katas (Koshiki) verbergen, im Sinne der Anstrengung, des Respekts, der Authentizität, Aufrichtigkeit, Bescheidenheit, Selbstbeherrschung, des Urteilsvermögens, der Menschlichkeit, Wirksamkeit, des Willens zur Entwicklung, alles Werte des echten und engagierten Menschen.

... als auch modern ...

zum Erwerb eines Verhaltens, das dazu führt, dass man sich technisch und mental wehren kann, angesichts der realistischen und glaubwürdigen Aggression der aktuellen Welt.

Shihan Roland Habersetzer - Institut Tengu

Tengu-ryu Karate beim TuS Traunreut

Bereits im Jahr 1996 hat sich der Lehrer der Karate-Abteilung des TuS Traunreut, Alexander Callegari, auf den Weg nach Straßburg/Frankreich gemacht um bei Sensei (Lehrer) Habersetzer zu lernen. Im Laufe der Zeit haben sich immer mehr Karateka der Karate-Abteilung ihm angeschlossen. Im Karate gibt es verschiedene Stilrichtungen. In der Karateabteilung des TuS Traunreut werden als Grundlage die Stilrichtung des Shotokan- und Gojo-ryu Karate trainiert. Den Schwerpunkt allerdings bildet das Tengu-ryu. Er beinhaltet kein Wettkampf- und Sportkarate, baut aber dennoch auf den Grundlagen des Karates auf. Die Karatekas des TuS Traunreut nehmen jedes Jahr an vier Seminaren mit Sensei Habersetzer in Frankreich teil. Die Seminarteilnehmer kommen dabei aus Frankreich, Belgien, Russland, Schweiz, Kanada und Deutschland.

Ulrike Geuder, Position Ma Tengu-ryu



September-Seminar 2012 in Schirmeck/Frankreich

www.tengu.fr

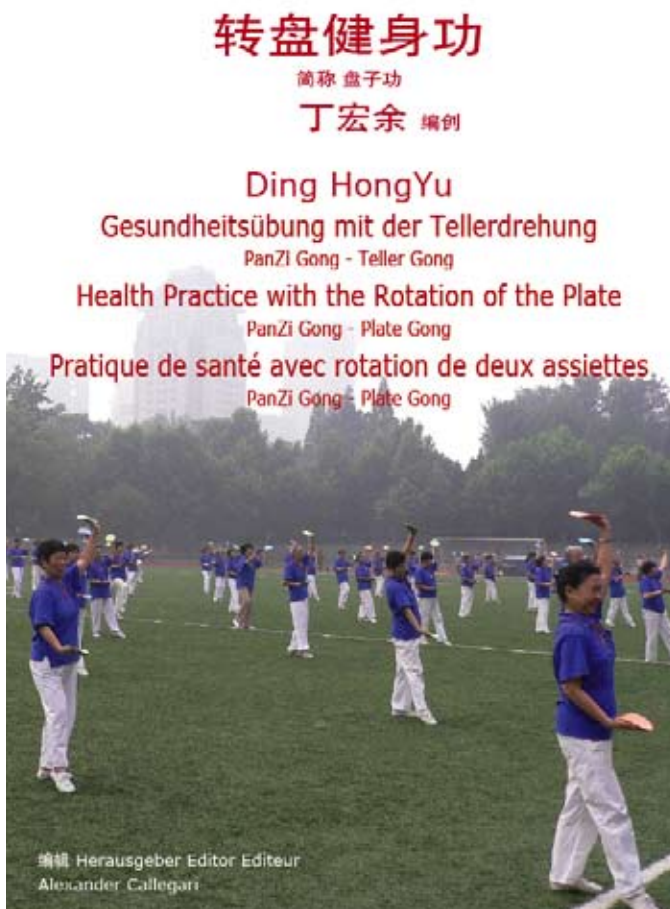
Hintergründe

PanZi Gong 盘子功

Die Gesundheitsübung mit der Tellerdrehung – kurz PanZi Gong 盘子功 genannt, ist eine QiGong Form die Professor Ding HongYu 丁宏余 von der NanJing Universität (China) entwickelt hat. Professor Ding hat die QiGong Entwicklung in Deutschland ab 1988 maßgeblich mit beeinflusst. Viele Qi Gong Lehrer in Deutschland haben bei ihm gelernt und unterrichten seine Formen.

Das vorliegende Buch ist als Übungsbuch angelegt. Neben der ausführlichen Darstellung der Form in vier Sprachen, findet man auch noch eine Arbeit zur Pflege der Gesundheit. Darin wird die psychologische Führung, der physiologische Reiz und der daraus resultierende medizinische Effekt erläutert. Das Buch hat 100 Seiten und ist mit zahlreichen Bildern illustriert.

Die Form wurde 1998 von Professor Ding HongYu entwickelt. Ihren Weg nach Deutschland fand die Form über seinen Schüler Alexander Callegari der bereits 2007 in Deutschland einen Teil der Form lernte und sie 2009 beim Besuch seines Lehrers in NanJing/China vervollständigte.



Das Buch ist im LILIOM Verlag (Waging) zum Preis von 19,80 € erschienen. Es ist dort, sowie im Buchhandel erhältlich, ISBN 978-3-934785-60-1.

Karate und TaiJi beim TuS Traunreut

Jeder, der Interesse an Karate oder TaiJi hat, egal ob Erwachsener, Jugendlicher oder Kind, kann sich darüber in den jeweiligen Trainingszeiten informieren.

Trainingszeiten:

Karate Montag und Freitag von 20.00 - 21.30 Uhr, Mittwoch von 17.00 - 18.30 Uhr

TaiJi Montag 18.30 - 20.00 Uhr

Trainiert wird in der Turnhalle der Grundschule Süd, Martin-Luther-Straße, Traunreut. Ein unverbindliches, kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.

Weitere Informationen: Agnes Grill Telefon 0 86 69 - 95 80 oder unter unserer Website

Impressum

Herausgeber: Karate/TaiJi-Abteilung des TuS Traunreut

Redaktion, Lektorat: Ulrike und Jürgen Geuder, Alexander Callegari

Grafik, Layout: Alexander Callegari

© Für alle Beiträge der Ogura Zeitschrift.

Alle Rechte vorbehalten. Sämtliche Inhalte dieser Ausgabe dürfen nur für private Zwecke genutzt werden. Die Verwendung der Inhalte zu anderen als privaten Zwecken bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Herausgebers.