

# Überblick Trainingseinheiten Sommercamp 09

## Tagesstruktur

Uhrzeit	Aktivität
7.30 - 7.55	Meditation
8.00 - 8.45	Grundübungen für Körper und Geist
8.45 - 10.00	Frühstück
10.00 - 12.00	Morgentraining in festen Gruppen, außer Donnerstag: Großgruppe
12.00 - 13.30	Mittagessen
13.30 - 15.00	Mittagspause, Freizeit
15.00 - 16.00	Block 1
16.00 - 16.30	Pause
16.30 - 17.30	Block 2
18.00 - 19.00	Abendessen
20.00	Abendveranstaltung

### • Vormittag

- Meditation: Ulrich von Teubern und Gabriele Busmann
- Grundübungen der Kraft: Michael Schmidt
- Kinderbetreuung: Lilli, Anna,
- Kinder: Burkhard Klimm, Ulrich von Teubern, Ullie Klöppel
- Anfänger: Malte Scaparra, Ortrud Ladleif, Tobias Hohlfeld, Deborah von Teubern
- Fortgeschrittene I: Dietmar Aichelmann, Gabriele Busmann, Nona Schmidt
- Fortgeschrittene II: Ines Perea, Niko Fuhr, Mike Marose, Sebastian Fawier

### • Nachmittag

Block I

A= Anfänger, F=Fortgeschritten, K=Kind

	Bezeichnung	Leitung
K	Kindertraining	Ulrich, Burkhard
KA F	7 Tiere	Malte, Tina
AF	Selbstbehandlung	Michael
F	Kurzstock-Langform	Mike, Ullie
AF	Große Schlange	Gabriele
F	Innere/äußere Technik	Niko, Sebastian
AF	Mo: Thema Stand	Henry
AF	Di, Do: HerzKreis	Michael, Henry
KA F	Di, Do: Kampftraining	Ines, Tobias

KA F	Di: Kunstprojekt	Nona, Ortrud, Tina
---------	------------------	-----------------------

## Block II

	Bezeichnung	Leitung
KA F	Langstock - freier Dialog	Niko, Sebastian
KA F	Boden: Rollen und Aufstehen	Tobias, Deborah
AF	Führen + Folgen	Malte, Gabriele
AF	Partnerform II	Michael + Ulrich
F	Mo, Di: Kranich-Langform	Dietmar
A	Di: Bruchtest für Anfänger	Raphael
KA F	Mo, Di: Basics im Sparring	Ines, Harald
KA F	Mo, Do: Grundübungen der Kraft	Raphael, Nona
	Di: Kunstprojekt	Nona, Ortrud, Tina

## Vormittags

### **Morgenmeditation**

(jeden Morgen um 7.30 h)

Sich frisch wie eine Blume zu fühlen, unerschütterlich wie ein Berg und frei wie der weite Raum, wer möchte das nicht?!

In diesem Sommercamp möchten wir Euch den Meditationsweg von Thich Nhat Hanh, einem 83-jährigen vietnamesischen Zen-Mönch und Friedensaktivisten, nahe bringen, der einfach und zugleich einleuchtend eindringlich ist. (Nachzulesen u.a. in seinem Buch " Ein Lotus erblüht in meinem Herzen - Die Kunst des achtsamen Lebens")

Offen für alle

Ulrich von Teubern, Gabriele Busmann

### **Die Grundübungen der Kraft**

(jeden Morgen um 8 h)

Morgens vorm Frühstück mit mehr als 100 Teilnehmer/innen unter freiem Himmel und unter Anleitung des Meisters die Grundübungen der Kraft gemeinsam durchführen – das hat Kraft und gibt Energie für den ganzen Tag!

Offen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse

Michael Schmidt

### **Kindertraining**

(4 Vormittagseinheiten am Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag)

Für Kinder bis 13 Jahre

Burkhard Klimm, Ulrich von Teubern

### **Kinderbetreuung**

Für Kinder ab 4 Jahre

Lilli Mittendorf, Anna Mittendorf, Judith

### **Anfängertraining**

(4 Vormittagseinheiten am Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag)

Für jugendliche und erwachsene Teilnehmer/innen mit Weiß- und Gelb-Gurt

Malte Scaparra, Ortrud Ladleif, Deborah von Teubern, Tobias Hohlfeldt,

### **Fortgeschrittenentraining F 1**

(4 Vormittagseinheiten am Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag)

Bei Fixed Sparring, Freiem Sparring, Formenarbeit, Spiel und Stretching bietet dieses Training den Raum, uns in der Bewegung, der Begegnung und der Berührung zu treffen.

Das Training bietet die Möglichkeit zu erforschen, wo und wie wir uns treffen, wann ich mich selbst und wann ich Dich treffen kann und welche Voraussetzungen es braucht, um sich treffen zu können.

Dabei werden die Techniken 'Fliegende Hand', 'Durchdringende Hand' und 'Einzelpeitsche' im Mittelpunkt stehen. Den Einsatz dieser Techniken werden wir im Fixed Sparring üben und im Freien Sparring und in der Formenarbeit anwenden können.

Nicht zuletzt geht es auch darum, den Spaß an der Bewegung zu erleben und uns auf spielerische Weise zu begegnen.

Für jugendliche und erwachsene Teilnehmer/innen mit Orange-, Grün- und Blau-Gurt

Dietmar Aichelmann, Gabriele Busmann, Nona Schmidt

### **Fortgeschrittenentraining F 2**

(4 Vormittagseinheiten am Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag)

Mit diesem Training wird ein spezifisches Angebot für alle Schwarzgurtträger und diejenigen, die sich darauf vorbereiten, eröffnet.

Grundlage des Trainings ist das vertiefte Erforschen und Entdecken der Quan Dao Kampfkunsttechniken.

Wir werden uns mit Dialogarbeit, Sparring und Formenarbeit intensiv beschäftigen und wollen die Möglichkeit eröffnen Erfahrungen untereinander austauschen.

Sich und anderen begegnen, Techniken anwenden, analysieren und variieren. Formen erforschen. Formen in Kontakt. Kontakt als Form uvm

Für jugendliche und erwachsene Teilnehmer/innen ab Braun-Gurt

Ines Perea, Niko Fuhr, Mike Marose

## 1. Block

### **Grundübungen der Kraft**

Die Grundübungen der Kraft bilden den Bewegungsrahmen, in dem Du mit Deiner inneren Haltung und Wandlungsfähigkeit arbeiten kannst. In diesem Seminar werden wir einen Schwerpunkt auf das Erlernen der genauen Körper- und Handhaltungen legen, sowie die Wechsel zwischen den Einzelbewegungen betrachten. Darüber hinaus schauen wir darauf, welche Aspekte und welchen Geist wir in den einzelnen Übungen verkörpern können und was der Schritt in die Stille für uns bedeutet. Ziel ist, dass Du die Grundübungen der Kraft für Dich individuell entdecken und gewinnen kannst.

Das Angebot ist offen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse.

Rafael Meiwes

### **Der Stand**

(am Montagnachmittag)

Eine Einführung in die Grundstellungen des Quan Dao.

Wer in dieser Woche einen guten Stand haben möchte und mit den Grundpositionen vertraut werden will, ist zu dieser Stunde (nur heute!) eingeladen.

Tiger-, Bär-, Reiter-, Katzen-, Adler- und Affen-Stand werden in ihren Schrittpositionen gezeigt und erprobt. Vermittelt werden Positionswechsel und Gewichtsverlagerungen.

Dieser Workshop ist unbedingt geeignet für Anfänger/innen und andere, die ihren Stand verbessern wollen und Korrektur suchen.

Das Angebot ist offen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.

Henry Just

### **Die Schlange – Langform**

(2 x nachmittags)

Mit dieser "großen" Tierform üben wir zu fließen, geschmeidig zu gleiten und überraschend und zielgerichtet anzugreifen.

Für Teilnehmer/innen mit ab Orange-Gurt

Gabriele Busmann

### **Der Kranich**

(an 2 Nachmittagen)

Im alten Kaiserreich Chinas war der Kranich das Symbol für ein langes Leben, für Weisheit und für das Alter. In Japan galt er als Glücksvogel.

Ich möchte mich mit euch durch die Kranich-Langform bewegen und die Leichtigkeit und Schönheit dieser Form wahrnehmen. Gleichzeitig werden wir die Bewegungen des Kranichs dazu nutzen, die "Einzelpeitsche" und die "fliegende Hand" in Einzel- als auch in Partnerübungen zu erforschen. Lasst uns die Effektivität der Bewegung fühlen!

Für Teilnehmer/innen ab Orange-Gurt

Dietmar Aichelmann

## **Partnerform II**

(an 3 Nachmittagen)

Diese Partnerform ist 1984 zur Welt gekommen und wird von Michael Schmidt und Ulrich von Teubern für dieses Sommercamp aufbereitet und unterrichtet. Diese Quan Dao Form ist dynamisch und verbindet klassische Technik mit der Inspiration des Bewegungsdialogs miteinander. Sie ist für fortgeschrittene Anfänger und Erfahrene geeignet.

Das Angebot ist offen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.

Michael Schmidt und Ulrich von Teubern

## **Kampftraining Turnier**

(an 2 Nachmittagen)

In diesem Seminar besteht die Möglichkeit, die neuen QUAN DAO Turnierbedingungen auszuprobieren.

Je nach Teilnehmerzahl arbeiten wir mit mindestens 2 Mattensets. Jeweils 2 Paare kämpfen auf einem Mattenset. Der beste Kampf gewinnt.

Die Turnierregeln werden erläutert. Ziel ist, sich mit möglichst vielen verschiedenen Partnerinnen und Partnern im Ring zu bewegen. Wir werden die Kampftechniken erläutern und Kampfstrategien diskutieren. Die Zuschauerinnen bekommen die Möglichkeit mit zu entscheiden, welches der beste Kampf war.

Das Angebot ist offen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.

Ines Perea, Tobias Hohlfeldt, Deborah von Teubern

## **Kurzstock-Langform**

Die Kurzstockform ist eine Langform die von Uli Keller aus bestehenden Bewegungssets (4.12. und 5.12.) des Quan Dao Kung Fu entwickelt wurde und schon in einigen Schulen unterrichtet wird. Ich werde diese Form so unterrichten, dass wir gemeinsam das Gefühl entdecken, wie effektiv ein Stock sein kann, wenn wir die Kräfte in uns optimal nutzen. Der Fokus liegt also in jedem selbst und hier finden wir das Thema des Camps "sich treffen" und „sich selbst treffen“...

Das Angebot ist offen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen im Umgang mit dem Kurzstock.

Mike Marose

### **Innere und Äußere Technik**

In diesem Seminar wollen wir uns mit zwei sehr elementaren Fragen beschäftigen: was ist meine Absicht und wie setze ich diese am besten um?!

Die Idee dahinter ist, auf der Basis dreier Techniken (Fliegende Hand, Durchdringende Hand und Einzelpeitsche), unsern Raum mithilfe des Drei-Kreis-Prinzips zu strukturieren und zu erforschen, welche Handlungsspielräume sich daraus ergeben. Ziel dieses Workshops ist, Prinzipien zu erkennen, sie zu erforschen, um sie schließlich für sich nutzen zu können. Inhaltlich wird es so aussehen, dass wir von Fixed-Sparring-Situationen ausgehen werden.

Für fortgeschrittene Teilnehmer/innen

Niko Fuhr

### **Führen und Folgen: Malte Scaparra**

## 2. Block

### **Der HerzKreis**

Der HerzKreis ist ein Set von zwölf Bewegungen, das der Öffnung des Herzens dient. Das mittlere Zentrum zu öffnen ist für Quan Dao Schüler eine bedeutende Grundlage Feindseligkeit und negative Emotionen integrieren zu lernen. In diesem Seminar werden wir den HerzKreis mehrfach durchgehen und die innere Übungspraxis in Erfahrung bringen.

Das Angebot ist offen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.

Henry Just, Michael Schmidt

### **Selbstbehandlung**

In diesem Seminar werden wir uns der inneren Seite des Quan Dao zuwenden und mit Übungen den Qi Fluss beobachten, in Gang bringen und die Energietore öffnen.

Zur Gesundheit gehört ein Grundgefühl für die eigene Energie. Basisübungen, wie die Dissolving Technik und energetisierende Atemübungen werden in Erfahrung gebracht.

Keine besonderen Voraussetzungen zur Teilnahme – einfach Neugier sich zu spüren.

Michael Schmidt

### **Boden: Rollen und Aufstehen**

(2 x nachmittags)

Das Angebot richtet sich an alle, die das Rollen lernen wollen, die Schwierigkeiten mit der Rolle haben, oder die ihre Technik verbessern wollen.

Aus dem Rollen ergibt sich das Thema aufstehen. Wir werden aus verschiedenen Positionen aufstehen und die Aufmerksamkeit auf unseren Schwerpunkt richten. Wir werden dabei sowohl allein rollen als uns auch gegenseitig rollen, alleine aufstehen wie auch uns dabei helfen aufzustehen.

Wir werden beim Üben die Rollen aus der Affenform und aus der langen Tigerform anschauen und zum Aufstehen die zehnte Übung aus den 2. Zwölf nutzen.

Das Angebot ist offen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.

Tobias Hohlfeld

### **Basics im Sparring / Kontaktarbeit**

(an 2 Nachmittagen)

In diesem Seminar werden wir Kampftechniken erläutern, ausprobieren und üben. Wo sind Trefferflächen? Wie schütze ich mich? Wie treffe ich ohne mich und den oder die andere zu verletzen? Wovor habe ich Angst?

Der Dialog beim Sparring in Achtsamkeit vor mir und dem Gegner ist das Hauptthema des Seminars.

Das Angebot ist offen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.

Ines Perea

### **Einzelpeitsche im Dialog**

(2 Nachmittage)

Eine Technik, tausend Anwendungen – die Einzelpeitsche im Dialog erforschen, das ist das Ziel. Die Einzelpeitsche ist eine Kontakt-Technik, eine Hand geht in den unmittelbaren Kontakt, die andere macht eine gegenläufige Bewegung. Diesen Ablauf werden wir in verschiedenen Fixed-Sparring-Settings immer wieder ausprobieren und erforschen, welche Möglichkeiten die Einzelpeitsche gibt, was offensichtliche und was weniger offensichtliche Anwendungen sind, welche Konter, Hebel, Würfe, Griffe sich im Fluss ergeben. In diesem Workshop werden wir uns treffen.

Das Angebot ist offen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.

Harald von Aschoff

### **Langstock**

Ich beschäftige mich seit nunmehr sechs Jahren mit dem Langstock. Anfangs fiel es mir dabei nicht leicht den Stock als wirkliche Verlängerung meines Körpers zu begreifen, meist war es für mich eher eine Art Aufsatz. Im Laufe eines sehr intensiven Prozesses lernte ich jedoch den wesentlichen Unterschied. Gerade in der jüngeren Vergangenheit beschäftigte mich hierbei vor allem die Frage: wie lässt sich der Unterschied Aufsatz - Verlängerung am besten erklären bzw. erspüren.

Meine Absicht mit diesem Workshop ist einerseits den Ich-Dialog mit dem Stock als autodidaktische Grundlage zu vermitteln, andererseits als logische Konsequenz daraus in den Wir-Dialog einzusteigen um an Innerer- wie Äußerer Struktur konsequent und effektiv arbeiten zu können.

Für fortgeschrittene Teilnehmer/innen

Niko Fuhr

### **Bruchtest für Anfänger**

(1x nachmittags)

Wieso eigentlich Bruchtest???

Was hinter dem Bruchtest steckt, wie Du Dich auf dieses Ereignis vorbereiten und Dich selber „treffen“ kannst, möchte ich mit Dir in dieser Stunde erforschen und in die Tat umsetzen. Sowohl technische als auch energetisch-spirituelle Aspekte werden behandelt.

Willkommen sind alle, die noch keine oder wenig Bruchtest Erfahrung haben - auch die Angst ist willkommen.

(KAF2) 7 Tiere: Malte Scaparra

Kunstprojekt: Nona Schmidt, Ortrud Ladleif, Tina – ein ganzer Nachmittag