

## Drehen auf dem belasteten Bein

Von Michael de Lange

Heute sind wir die Unterrichtsstunde mal gemütlich angegangen. Nach sanftem Aufwärmen – mit Zusätzen von den Teilnehmerwünschen – sind wir die Pekingform gelaufen. Und eigentlich wollten wir uns heute auf das Formenlaufen konzentrieren, damit sich Entspannung und eigener Rhythmus stabilisieren.

Doch schon nach der ersten Runde gab es ein kleines Problem: Bewegungsbild Faustschlag und Fauststoß lief irgendwie nicht rund. Schnell waren die Problemstellen gefunden: die Gewichtsverteilung war unsauber, die Hüfte führte nicht, sondern die Arme und die Hüftgelenke waren zu steif bzw. öffneten nicht weit genug zum sauberen Schritt. Und so begann die Detailarbeit: Hüfte mobilisieren, Vertiefung Gewichtsverteilung beim Faustschlag, etc.

Dabei stellte sich heraus, dass das Drehen und gleichzeitige Belasteten des vorderen Fußes komplizierter ist als es scheint. Es ergaben sich recht interessante Bewegungsmuster während dieser Vertiefungsphase und diese Übungssequenz war recht lustig für alle Anwesenden.

Es funktionierte allerdings problemlos, wenn die Hüfte weiter dreht und somit Arme und Füße passiv folgen konnten.

So wurde aus der ursprünglichen Stundenplanung eine Detailarbeitsstunde und die Teilnehmern erfreuten sich eines neuen

Bewegungsgefühls in diesem Formenabschnitt.

Fazit: Detailarbeit, und sei sie auf den ersten Blick noch so unscheinbar, fordert den Praktizierenden stark und meist stärker als das Lernen neuer Bewegungsbilder. Bei unserer Trainingseinheit waren das hauptsächlich das Drehen der Hüfte und die saubere Gewichtsverlagerung. Detailarbeit bringt zudem die verschiedenen Taiji-Prinzipien zum Zusammenspiel zueinander. Dies bedeutet auch, die Form muss unter Umständen wieder ganz neu gelernt werden, was die Freude am Training immer wieder intensiviert.

