

## Karate und Tai Chi

Wochenende beim TSV Lindau

vor allen anderen Menschen und Lebewesen spielen im Denken Fuchs eine große Rolle und spiegeln sich auch in dessen Training wieder. Der Gegenüber wird deshalb in den



Hilmar Fuchs, 8. Dan Karate und Tai Chi-Lehrer war wieder zu Gast bei den Abteilungen Karate und Tai Chi des TSV Lindau. Der Samstag stand bei Fuchs unter dem Motto Kumite Kata nach Roland Habersetzer.

Die Ziele Habersetzers wie auch Fuchs sind es die geistigen Werte der japanischen und chinesischen Kampfkünste zu erhalten. Respekt vor dem Trainingspartner aber auch

Kumite Kata nie als Gegner, sondern immer als Partner gesehen, mit dem man sich zusammen in Harmonie weiter entwickeln möchte. Traditionelles Karatetraining als Schule des Lebens, als Charakterschulung. So stellt dieses Kumite-Kata-Training ein Gegenpol zu den aktuellen Ereignissen in der Welt dar. Die Achtung vor anderen Menschen, deren Besitz, deren Art zu leben scheint immer mehr verloren zu gehen.

## Der Tanz des Kranichs – Tai Chi für Gesundheit und Wohlbefinden.

Zum gut besuchten Tai Chi-Lehrgang am Sonntag reisten Teilnehmer gar aus Düsseldorf an. Hier setzten sich die Tai Chi'ler mit einer Form auseinander, welche in den wenigsten Tai Chi-Schulen geübt wird. Eine Kranichform deren Ursprung weit zurück liegt. Der Legende nach soll Fang Jin Jang, Tochter eines Mönches, Kampftechniken von ihrem Vater gelernt haben. Eines Tages beobachtete sie zwei Kraniche beim Kampf. Sie wollte beide Kraniche mit einem Besen trennen aber diese wichen mit schnellen, präzisen Bewegungen dem Besen aus und es war ihr unmöglich sie zu treffen. Hierdurch erkannte sie, das im heutigen Tai Chi, wichtige Prinzip des Harten und Weichen. Aus dieser Erkenntnis, verbunden mit den Erfahrungen des väterlichen Kampfstils entwickelte sie einen völlig neuen Kampfstil. Dieser wurde jetzt nach langen Forschungen von Hilmar Fuchs neu belebt. Der Tanz des Kranichs ist geprägt von einer langen Abfolge weicher, runder Bewegungen und dient zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit des Tai Chi-praktizierenden.