



Taiji Seminare - 1. Halbjahr 2026

mit Jens Klappert (Chief Instructor) und Christian Müller (Senior Instructor)

Datum: **15. Februar 2026**

Taiji-Langform: 85er Form

1. Teil und 2. Teil (Einführung)

Uhrzeit: 09:00-12:00 Uhr

Kosten: 35,00€

In diesem Seminar intensivieren wir den 1. Teil der 85er Langform im Yang Stil und gehen Schritt für Schritt über in den 2. Teil (Der Himmel). Wir erkennen die Wandlungen innerhalb der Formelemente, die Verbindungen zwischen Steigen und Sinken, zwischen Öffnen und Schließen. Wir werden zur weiteren Erläuterung „Yong Fa“ Übungen (Anwendungen der Selbstverteidigung) spielend mit einarbeiten.

Lehrer: Christian Müller

Auch für Einsteiger und Praktizierende anderer Kampfkünste bestens geeignet.

Datum: **15. März 2026**

Taiji-Qigong

die 10 Bewegungen

Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 25,00€

Das Taiji-Qigong-Training ist eine gängige Praxis des Yang Stil Taijiquan, auch beliebt in den weiteren inneren Kampfkünsten Chinas. Es stärkt den Rumpf, trainiert die Muskeln und steigert die körperliche Kraft, indem man „Yi“ die Willenskraft nutzt, um das Qi zu lenken. Im Taijiquan war das Taiji-Qigong-Training einst ein wichtiges Trainingsmittel zur Verbesserung der Tui Shou-Fähigkeiten (Schiebende Hände) und dient der Entwicklung der inneren, körperdurchdringen Energie „Jin“. Wir erlernen das komplette Set, bestehend aus 10 Bewegungen, welche in beliebigen Wiederholungen, eigenständig praktiziert werden können. **Lehrer: Jens Klappert**

Datum: **10. Mai 2026**

Yin Yang Phasen

und Variationen

Uhrzeit: 10:00-12:00 Uhr

Kosten: 25,00€

Wir erarbeiten und etablieren die Yin Yang Phasen in den Formabläufen der „Essential Form“ (10ér Form). Die Formation der kleinen und großen Yin Yang Momente entwickeln Energie und Lebendigkeit innerhalb der Übung. Weitergehend beschäftigen wir uns mit den Variationen des Bewegungsablaufes „Lan Que Wie“ (den Vogel am Schwanz packen), sowie Tui Shou Partnerarbeit im Pfahlstand mit den Elementen „Zhou Jin“ (Aufnehmen) und „Jie Jin“ (Entlehnen). **Lehrer: Jens Klappert**

Mit Meister H.G. Saemann aus Gengenbach

Datum: **21. Juni 2026**

Ba Fa Wu Xing Gong

die Formation der 13. Grundbewegungen

Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr

Kosten: 75,00€

Taiji Bafa Wuxing Gong ist eine Form der 13 Bewegungen des Taijiquan, die Meister Yang Zhen He aus China entwickelt hat. Die 8 Handtechniken *Peng* (Abwehren), *Lü* (Vorbeigleiten lassen), *Ji* (Durchdringen), *An* (Schieben/Stoßen), *Cai* (Pflücken), *Lie* (Spalten/Trennen), *Zhou* (Ellbogenstoß) und *Kao* (Schulterstoß) werden mit den 5 Grundschriftentechniken kombiniert. Dadurch entsteht eine sehr harmonische Form, bei der die Praktizierenden den Dialog von oben und unten, von links und rechts, das Zusammenspiel von Härte und Weichheit, von Vorwärtsgehen und Rückwärtsgehen, den harmonischen Wechsel von Konzentrieren und Expandieren, sowie Ruhe und Aktion erleben.

Lehrer: H.G. und Johanna Saemann – Taijiquan Schule Ortenau

Anmeldungen bitte per E-Mail: kampfkunst.siegen@gmail.com oder per

Kontaktformular auf **www.taijisiegen.de** Tel. 017630123309

(Jens Klappert, KAMPFKUNST SIEGEN – internal arts)

Veranstaltungsort: Aikido Dojo Siegen Barbaraweg 20 57076 Siegen

(Seminar am 15.Februar 2026: Kung Fu Zentrum Siegen-Seelbach)

