

T'ai-Chi-Gymnastik.

Ein chinesisches System der Körperschulung

Von Dipl.-Turn- und Sportlehrer PAUL WÄLKEN

(Hochschulinstitut für Leibesübungen, Berlin)

Wesen und Grundlagen.

Die T'ai-Chi-Gymnastik bildet einen Teil eines umfangreichen chinesischen Körperbildungssystems, des sogenannten „Kuo-Shu“. Der Schöpfer dieses Gymnastiksystems, Dr. T'su-Min-Yee, Präsident der Vereinigung für Körpererziehung in China, hat uralte bodenständige und bewährte Methoden chinesischer Körperbildung zur Grundlage seiner Bestrebungen gemacht. Beim weiteren Ausbau sind ihm Erkenntnisse und Erfahrungen, die er beim Studium europäischer Gymnastiksysteme gesammelt hat, von großem Nutzen gewesen.

Aufgabe der T'ai-Chi-Gymnastik ist nicht Vorbereitung oder Steigerung der Leistungsfähigkeit in sportlichen Übungen, ihr Ziel ist nicht gerichtet auf Charakterentwicklung, auf Führer-erziehung oder Gemeinschaftsbildung, sie beschränkt sich darauf, eine allgemeine körperliche Durchbildung und Geschmeidigkeit zu erreichen, die ebenso zur Kräftigung der Muskulatur beiträgt, wie der Regelung der Atmung und des Blutkreislaufs förderlich ist. Sie soll in erster Linie die Gesundheit fördern und erhalten.

Letzte Stufe der Beherrschung der T'ai-Chi-Gymnastik ist eine Art von Zweikampf, das T'ai-Chi-Boxen. Dieser Zweikampf zeichnet sich nicht durch unbedingten Willen zur Unschädlichmachung oder Vernichtung des Gegners aus, es ist vielmehr ein abgewogenes, kunstvolles Spiel und Gegenspiel zweier

sich umeinander bewegender Menschen, ein Scheingefecht, wie es dem Sinne der abgerundeten, elastischen Bewegungsformen der T'ai-Chi-Gymnastik entspricht.

Die hervorstechendsten Merkmale der T'ai-Chi-Gymnastik sind **L a n g s a m k e i t** und **R e g e l m ä ß i g k e i t**, **G e s c h m e i d i g k e i t** und **Z u s a m m e n h a n g** der Bewegungen. Diese Eigenschaften werden als die wichtigsten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Körperbildung betrachtet und zu streng befolgten Übungsgrundsätzen erhoben.

Die T'ai-Chi-Gymnastik gründet sich auf der Auffassung, daß bei langsamer, geschmeidiger und kontinuierlicher Bewegungsführung der Aufwand an Energie geringer, die Beanspruchung des gesamten Körpers vielseitiger, die Zuträglichkeit für die Gelenke besser und der Einfluß auf Atmung und Blutkreislauf günstiger sei als bei jeder anders gearteten Bewegungsform. **L a n g s a m k e i t** wird insbesondere verlangt, weil langsame Bewegungen kraftsparender seien als schnellkräftige und heftige, schwieriger auszuführen seien und die Grundlage für schnelle Bewegungen sein müßten. **G e s c h m e i d i g k e i t** sei erforderlich, weil durch Zügigkeit und Wiederholung der Bewegungen auf die Dauer schneller und mehr Muskelkraft entwickelt würde als mit einmaligen, gewaltsamen Kraftanstrengungen, wie sie beim Gewichtheben und bei den meisten anderen Sportarten in die Erscheinung treten. **Z u s a m m e n h a n g** der Bewegung, Bewegungsfluß, steht im Gegensatz zu abgerissenen, von einander getrennten Bewegungsphasen, die gradlinig sind und Pausen in der Uebung hervorrufen wie bei Stößen mit dem Arm oder Tritten mit dem Fuß. Bei abgerundeten Bewegungen würden Stöße und Pausen vermieden, die Wirkung anmutiger und harmonischer.

A u f b a u.

Die Hauptforderungen der T'ai-Chi-Gymnastik **L a n g s a m k e i t**, **G e s c h m e i d i g k e i t** und **Z u s a m m e n h a n g** der Bewegungen lassen sich am vollkommensten verwirklichen in **k r e i s f ö r m i g e n** Bewegungen. Die Kreisbewegung bildet die Grundlage aller Übungsformen der T'ai-Chi-Gym-

nastik, die man deshalb auch treffend mit „Kreisgymnastik“ bezeichnen kann.

Es werden nacheinander geübt:

1. Kreisbewegungen der Hände und der Unterarme.
2. Kreisbewegungen der ganzen Arme.
3. Kreisbewegungen der Füße und der Beine.
4. Kreisbewegungen des Kopfes und des Rumpfes.
5. Kreisbewegungen des Rumpfes in Verbindung mit Armschwüngen und Beinbewegungen.

Es wird großer Wert darauf gelegt, daß bei allen Uebungen der ganze Körper erfaßt wird, daß die Kreise in den verschiedensten Ebenen verlaufen und nach beiden Bewegungsrichtungen ausgeführt werden. Auch Verbindungen werden berücksichtigt („Achterkreisen“ — „Mühlkreisen“).

Um den Ablauf der einzelnen Bewegungen klarer erkennen zu können und das Erlernen zu erleichtern, bedient sich die T'ai-Chi-Gymnastik besonders konstruierter Uebungsräder. In der Bewegung gleiten Hände oder Füße an ihrem äußeren Rand entlang. Durch Veränderung der Bewegungsebene, der Höhe und der Entfernung der Räder lassen sich alle verlangten Kreisbewegungen der Arme und Beine am Rade nachziehen.

Zur weiteren Vervollkommnung sind zwei andere Geräte vorhanden, die bereits der speziellen Vorbereitung des T'ai-Chi-Boxens dienen. Die Geräte sollen den Uebungspartner oder Gegner ersetzen. Zur besonderen Uebung der Rumpfbewegungen wurde der T'ai-Stab erfunden. Er ist an 8 elastischen Gummiseilen aufgehängt und reagiert auf die geringsten Kraftäußerungen des menschlichen Körpers durch Ausschläge und Schwingungen. Armkreise und Rumpfbewegungen werden an einer schweren an einem Gummiseil aufgehängten Messingkugel geübt.

Die bisher noch als Einzelübungen erkennbaren Formen werden schließlich zu einer zusammenhängenden, fließenden Folge vereinigt, die der T'ai-Chi-Gymnastiker zuerst für sich sorgfältig einübt und dann gemeinsam mit einem Partner betreibt, bis

beide vollständig aufeinander abgestimmt sind und das Bild eines lebhaften **Zweikampfes** entsteht.

Die Grundübungen der T'ai-Chi-Gymnastik eignen sich zu Massenvorführungen und wurden bereits auf verschiedenen großen Turn- und Sportfesten in China von Tausenden von Schulkindern gezeigt.

Trotz der unzweifelhaft vorhandenen körperbildenden Werte kann die T'ai-Chi-Gymnastik nicht als richtungweisendes Vorbild für die deutsche Leibeserziehung gelten. Sie trägt den Stempel eines konstruierten Systems, wirkt monoton und einseitig und wird nicht der Vielgestaltigkeit und dem immerwährenden Wechsel der natürlichen Bewegungen des Menschen nach Form, Intensität und Rhythmus gerecht. Ihre Bedeutung liegt in ihren Vorzügen als Gesundheitsgymnastik reifer Menschen.
