

CHINBEKU E.V.



Wissenschaftliche Akademie
für chinesische Bewegungskunst
und Lebenskultur

ZEUGNIS

Herrn Sebastian Nippold

wird hiermit

**die Ausbildung zum Lehrer
für Xingyiquan und Baguazhang**

bescheinigt.

Die Ausbildung wurde erfolgreich abgeschlossen.

Köln, den 18.05.2005

Philosophisches Seminar
der Deutschen Sporthochschule Köln
Carl-Diem-Weg 4 50933 Köln

Dr. Gerd Helmer
Philosophisches Seminar
Deutsche Sporthochschule Köln

CHINBEKU E.V.
WISSENSCHAFTLICHE AKADEMIE
FÜR CHINESISCHE BEWEGUNGS-
KUNST UND LEBENSKULTUR

Univ. Dozent Wenjun Zhu
Ausbildungsleitung ChinBeKu e.V.
Sporthochschule Nanjing in China

Ausbildungsschwerpunkte und Unterrichtsstunden

Inhalte

Unterrichtsstunden

Theorie

128

- Einführung in Xingyiquan
- Einführung in Baguazhang
- Philosophische Grundlagen des Xingyiquan und Baguazhang
 - Yin-Yang
 - Fünf Elemente
 - Acht Trigramme
- Wissenschaftliche Grundlagen des Xingyiquan und Baguazhang
 - Traditionelle chinesische medizinische Grundlagen
 - Bewegungswissenschaftliche Grundlagen
- Bewegungsprinzipien des Xingyiquan und Baguazhang
- Gesundheitsförderung des Xingyiquan und Baguazhang
- Lehrmethodik des Xingyiquan und Baguazhang
 - Lehr- und -Trainingsmethode des Xingyiquan und Baguazhang
 - Selbststudium des Xingyiquan und Baguazhang
- Schiedsrichters des Xingyiquan und Baguazhang

Praxis

192

- Grund-Bewegungen des Xingyiquan
- Die 5 elementaren Formen des Xingyiquan
- Die 12 Tiere Formen Xingyiquan
- Grund-Bewegungen des Baguazhang
- Die 8 Basis-Formen des Baguazhang
- Die 8 alten Formen des Baguazhang

Insgesamt

320