

1. Allgemeines

1.1 Allgemeines über Yang-Stil Taiji-Säbel



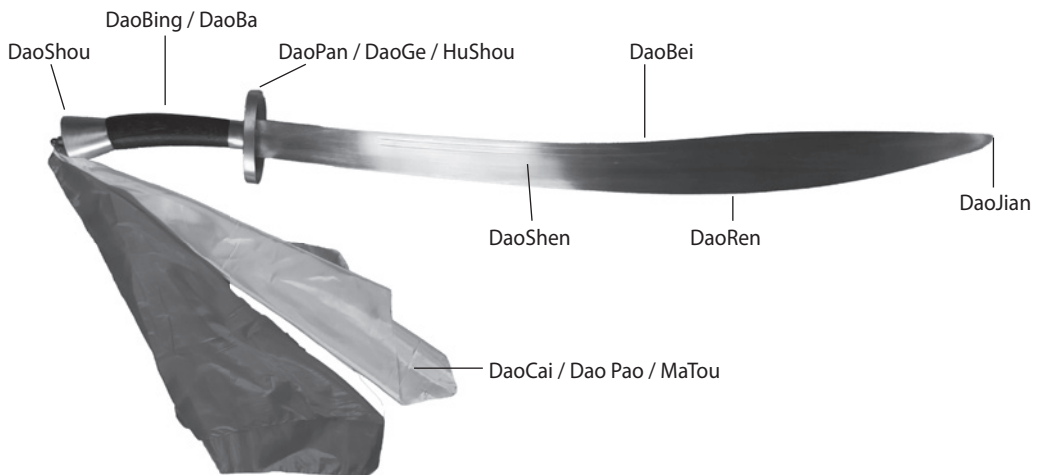
Dao (刀) wird im Chinesischen allgemein als Oberbegriff für Werkzeuge zum Schneiden verstanden. Er umfasst sowohl Messer, die als Küchengeräte genutzt werden, als auch Säbel als Waffen. Von Anbeginn an wird der Säbel mit dem kurzen Handgriff auch im Taijiquan angewandt. Neben dem großen Säbel mit einem breiten Blatt und einem langen Stil (Holzstock), der im Chinesischen als großer Breit-Säbel (DaDao 大刀) bezeichnet wird, wird bei den Kampfkünsten in der Regel der Säbel mit einem breiten Blatt und einem kurzen Handgriff (siehe S. 9) eingesetzt. Anfang des 20. Jahrhunderts hat Meister Yang, ChengFu (杨澄甫) einen Säbel mit schmalen Säbel-Blatt (siehe obere Abbildung) benutzt. Der Überlieferung nach hat er sich dabei durch das japanische Katana (Samurai-Schwert) inspirieren lassen.

Die traditionelle Form des Yang-Stil Taiji-Säbel, in der Fachwelt auch Yang-Stil-Säbel mit 13 Folgen genannt, ist eine der drei bekannten Waffen-Formen des Yang-Stil Taijiquan. Die methodischen Prinzipien in der Ausführung der Faustform (waffenlose Form) des Yang-Stil-Taijiquan gelten genauso für die Bewegungen der Taiji-Säbel-Form. Zusätzlich sind weitere typische Techniken (siehe Säbel-Techniken S. 22 – 26) beim Einsatz des Säbels als Waffe beziehungsweise als Übungsgerät erforderlich. Daher wird die Säbel-Form in China im Allgemeinen erst vermittelt, nachdem die Schüler die Faustform gut gelernt haben und sie durch die längere Übungspraxis einigermaßen korrekt ausführen können.

Die traditionelle Form des Yang-Stil Taiji-Säbels wurde seit ihrer Einführung über Generationen in China weitergepflegt. In der Geschichte dieser Säbel-Form von mehr als einhundert Jahren

erlebte sie ihre Optimierung und Weiterentwicklung. Auch wenn die Vorführung dieser traditionellen Säbel-Form nur knapp unter drei Minuten dauert, beinhaltet sie sehr vielfältige Bewegungen und raffinierte Anwendungen in der Selbstverteidigung. Die Folgen beziehungsweise die Bewegungen werden, wie beim Taijiquan üblich, harmonisch aufeinander abgestimmt und flüssig verbunden. Diese Säbel-Form ist einfach sehr passend arrangiert. Trotz gewisser Ansprüche in der Bewegungsart und trotz der Anwendung des Säbels als Waffe ist sie anmutig und zugleich souverän und majestätisch! Sie bereitet den Praktizierenden sehr viel Freude.

1.2 Taiji-Säbel



Der Taiji-Säbel wird aus drei Teilen zusammengesetzt: der Klinge, dem Griff und dem Handschutz.

Die Klinge wird auf Chinesisch Säbel-Körper (刀身 DaoShen) genannt. Des Weiteren werden die verschiedenen Stellen des Säbels so bezeichnet: das vordere und spitz geformte Ende als Säbelspitze (刀尖 DaoJian); die scharfe Seite der Klinge, mit der man zum Beispiel schneidet oder hackt, als Säbelschneide (刀刃 DaoRen) und die stumpfe, etwas dickere Seite des Säbels als Säbelrücken (刀背 DaoBei).

Der Griff, an dem man den Säbel hält, wird im Chinesischen DaoBing (刀柄) oder DaoBa (刀把) genannt und das Griffende, mit dem man bei Bedarf schlagen kann, Säbelkopf (刀首

QianShi ChiDao 钳式持刀

2.3.4 Zangengriff



Man legt die Hand auf die Seite des Säbelrückens und hält den Griff mit dem Daumen samt Ballen und Beeren der restlichen vier Finger. Dabei wird der Griff hauptsächlich mit dem Daumen und dem Zeigefinger gehalten und mit dem Handteller getragen.

2.4 Offene Hand und Faust

2.4.1 Offene Hand

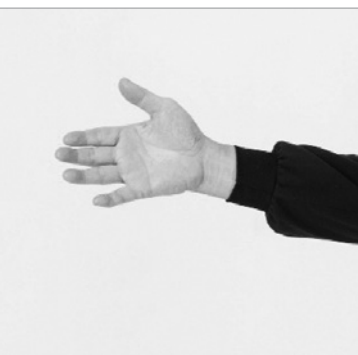


Abb. 2.4.1.1

Die freie Hand wird im Allgemeinen frei und offen gelassen. Bei manchen Schulen wird empfohlen, das sogenannte Tigermaul ein wenig mehr zu öffnen. Dazu schiebt man den Daumen etwas mehr von den vier zusammengehaltenen Fingern weg.

Die freie Hand (**Abb. 2.4.1.1**) hat, ähnlich wie bei anderen Waffen-Formen, unter anderem folgende Aufgaben:

- die Bewegungen der anderen Hand, die den Säbel führt, mitzugestalten beziehungsweise zu stabilisieren und
- die Kraft beim Einsatz des Säbels zu mobilisieren beziehungsweise zu verstärken.

Daher soll man die Bewegungen der freien Hand genauso korrekt erlernen und gekonnt zweckgebunden und harmonisch mit den Bewegungen der säbeltragenden Hand ausführen. Denn sie entscheiden mit, ob der Säbel exakt und zielführend eingesetzt werden kann.

2.4.2 Faust



Abb. 2.4.1.2

Die freie Hand wird bei Bedarf zur Faust geformt, um auf den Gegner zu schlagen. Dabei wird die Faust so geformt, dass man den kleinen Finger einrollt und der Reihe nach Ring-, Mittel- und Zeigefinger. Den Daumen legt man auf das Mittelglied des Zeigefingers.

Beim Faustschlag (**Abb. 2.4.1.2**) wird im Allgemeinen empfohlen, dass man die Faust erst in dem Moment kraftvoll ballt, wenn die schlagende Bewegung beendet wird, also das fiktive Ziel erreicht ist.

2.5 Schritte

Neben den üblichen Schrittartern wie Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärtsgehen gibt es innerhalb der Formation des Yang-Stil Taiji-Säbels auch weitere Fortbewegungen wie Drehen, Stampfen mit einem Fuß zum Boden (ZhenJiao 震脚) und Springen im Sinne von zweifachen Fußritten (ErQiJiao 二起脚). Diese Aktionen werden bei der Formbeschreibung ausführlich dargestellt.

Hier werden die Endpositionen nach einer Schrittfolge vorgestellt, die man bei Ausführung der Form Yang-Stil Taiji-Säbel einnimmt.

2.5.1 Offener Stand

Bei einem offenen Stand stellt man die Füße schulterbreit auseinander. Aus diesem Grund wird er auch als schulterbreiter Stand bezeichnet. Die Füße zeigen parallel nach vorn oder die Spitzen sind geringfügig nach außen gerichtet. Die Beine werden lockergelassen, so dass die Gelenke nicht arretiert sind. Der Rumpf wird entspannt und gut aufgerichtet. Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Füße verteilt.

KaiLiBu
开立步



2.5.2 Reiter-Stellung

Ähnlich wie beim offenen Stand stellt man beide Füße auseinander, wobei der Abstand zwischen den Füßen abhängig von der Tiefe des Standes beziehungsweise der Beugung der Beine etwas breiter ist, gegebenenfalls bis zu zwei Schulterbreiten. Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Die Knie werden nach vorn, jedoch nicht über die Fußspitzen hinausgebeugt.

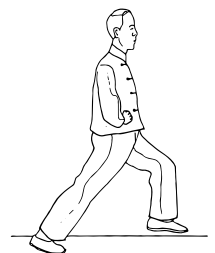
MaBu
马步



2.5.3 Schützen-Stellung

Die Haltung des Fußes und der Stand des Beines ähneln in dieser Position dem Ausfallschritt wie beim Fechten, daher wird diese Haltung oft auch als Ausfallschritt übersetzt. Der vordere Fuß wird nach vorn und der hintere Fuß mit einem Winkel von 30° bis 60° schräg nach außen gerichtet. Das hintere Bein wird locker gestreckt und nicht arretiert. Die beiden Knie werden zur Fußspitze gebeugt, jedoch nicht weiter als die jeweilige

GongBu
弓步



QiXing KuaHu
JiaoDaoShi
七星跨虎交刀势

1. Auf sieben Sterne zielen, auf dem Tiger reiten und den Säbel übergeben

QiShi
起势

1.1 Der Beginn



Abb. 1.1.1

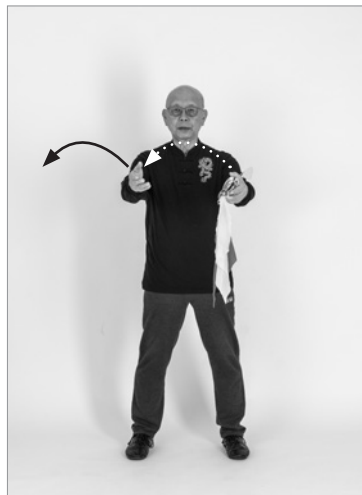


Abb. 1.1.2

Beugen Sie die Arme mäßig und drehen Sie die Handflächen nach vorn. Heben Sie die Hände parallel und schulterbreit in Herzhöhe hinauf. Beide Handflächen zeigen nach oben. Sie blicken nach vorn. (**Abb.1.1.1 – Abb.1.1.2**)

1.2 Drehen und Stampfen

ZhuanShen
ZhenJiao
转身震脚



Abb. 1.2.1



Abb. 1.2.2



Abb. 1.2.3



Abb. 1.2.4

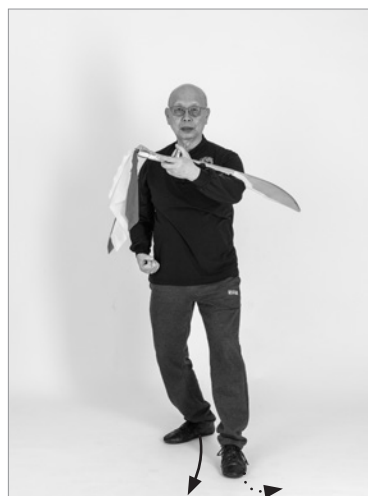


Abb. 1.2.4a Frontansicht