



Sanfte und fließende Bewegungen

(mra/pm). – Die letzte sportliche Veranstaltung der Shorinji Budo Union Deutschland (SBU) vor den Sommerferien war ein Tai Chi Chuan-Lehrgang in Trier. Die Tai Chis vom Judo- und Karate-Club Bergen-Enkheim (Juka) haben zusammen mit Tai Chis aus verschiedenen Vereinen der SBU mit Sensei Bill Marsh, dem Präsidenten der SBU, in Partnerübungen einzelne Bewegungselemente und -sequenzen geübt und vertieft. Hierbei wurde besonderer Wert auf die Feinheiten in der Ausführung der sanft fließenden Bewegungen gelegt. Sensei Bill Marsh ist bei den Übungen auch intensiv auf die Selbstverteidigungstechniken einge-

gangen, in denen der Ursprung des Tai Chi Chuan liegt. Was in den Parks und auf den Plätzen Chinas als Volkssport praktiziert wird und in Deutschland unter dem Begriff „Schattenboxen“ bekannt ist, ist hierzulande eine eher seltene Sportart, obwohl Tai Chi einen hohen gesundheitlichen Nutzen hat. Tai Chi ist nicht nur gut für die körperliche sondern auch für die psychische Gesundheit. Tai Chi Chuan wird bei Juka dienstags ab 20 Uhr in der Schule am Hang gelehrt. Interessierte sind willkommen und können jederzeit an einer kostenlosen Probestunde teilnehmen.

Foto: Privat

www.juka-club-de

BEZ 24.6.10