

# Ich geh am Stock

Am Samstag schien die Sonne und Rosi, Anika und ich nutzten sofort das schöne Wetter und begaben uns in eine Halle in der Wolfsburger Nordstadt!

Geboten wurde ein Seminar zur „Tai Chi Yang-Stil, 32´er Handstock Form“!  
Ausrichter war „**TaiChi und QiGong Wolfsburg**“ mit Norbert Mieruch.

Norbert zeigte uns die ersten 17 Bewegungen, dann war nach 3 ½ Stunden der Speicher voll (wenn man das jetzt zuhause übt, fragt man sich warum; aber so ist das jedes Mal)!

In der 32er Form sind Techniken traditioneller Kurz Waffen wie Schwert, Säbel und Stock in dynamischen Zusammenspiel vereint (die Form stammt aus den 1920´er Jahren).  
Da Norbert auch mehrere Jahre Nahkampfausbilder war, konnte er die einzelnen Techniken sehr gut erläutern und auch auf die Bedeutung manch unscheinbarer Bewegung hinweisen.



Gott sei Dank musste man sich nicht auch noch die chinesischen Bezeichnungen merken, denn es war mir immer schleierhaft, ob nun gerade die unsterbliche Fee den Weg wies oder ob ich gerade die Schlange im Gras suchte! (War sonn bisschen wie Märchenstunde, wenn dann auch noch der Phönix seine Flügel ausbreitete und man auf dem Tiger reiten sollte!)

*(Das war mal gut zu merken: „Schritt vor und Stoß“ Super Bezeichnung ☺)*



Insgesamt waren es schöne Bewegungen mit viel Hüftdrehung, Gewichtsverlagerung und ständigem Wechsel zwischen einhändigen und beidhändigen Techniken

Wir hatten bald die Fenster geöffnet (irgendwie wurde einem doch warm!) und trainierten quasi direkt am Teich mit viel Entengequake und Gänsegeschrei<sup>1</sup>. Uns 3 Feckers hat der Nachmittag viel Spaß gemacht und ich habe auch noch meinen ersten Spazierstock gekauft (issn super Lang-Tonfa!!)

Ich hoffe, im März dann die restlichen 15 Bewegungen zu lernen.

Vielen Dank nochmal an Norbert (auch für die Kekse und den leckeren Saft!) und bis hoffentlich demnächst!

*Jochen*



---

<sup>1</sup> Also nicht wir haben diese Geräusche gemacht, sondern die Wasservögel am Teich!!