



Volle Konzentration – Tai Chi ist eine „innere Kampfkunst“, entwickelt in der Kaiserzeit in China.

Foto:

Kampfsport in Zeitlupe

TAI CHI Um Entspannung zu finden und innere Kraft zu sammeln, ist Tai Chi das ideale Rezept. An der VHS lehren zudem erfolgreiche Trainer.

Von Daniela Kebel

Der Blick ist konzentriert, der Körper bewegt sich langsam von vorn zur Seite. Die Arme bilden dabei einen Kreis, die Füße stehen schulterbreit auseinander auf dem Boden. Leise dringt asiatische Musik aus dem Lautsprecher, die für Atmosphäre in dem gemütlichen Gymnastikraum mit knarrendem Holzboden sorgt.

Bachtior Aminov demonstriert mit seiner Frau Firousa eine der Anfangsübungen des T'ai Chi Ch'uan. Das Ehepaar unterrichtet in der Volkshochschule diese chinesische Kampfkunst, die eine lange Tradition und Historie hat. „Um die Ursprünge ranken sich Legenden“, erzählt Aminov. Die bekannteste ist wohl die, dass ein Mönch einst den Kampf zwischen einer Schlange und einem Kranich beobachtete und eine Kampfkunst entwickelte, die den Bewegungen dieses Kampfes nachempfunden sollte. „Sicher ist, dass Tai Chi eine reine Kampfkunst ist und von militärischen Garden geübt wurde“, erklärt der Trainer.

Kaum vorstellbar, betrachtet man die langsamen, ästhetisch fließenden Bewegungen, die so gar nicht an Kampftechniken erinnern. „Alles fließt“, lautet das

Prinzip der asiatischen Bewegungskunst, die neben dem Kampfaspekt mit einer besonderen Leichtigkeit vor allem der Gesundheit dienen soll. „Es geht um Entspannung und das Sammeln innerer Kraft“, erklärt Aminov und demonstriert das Aufwärmprogramm für die Gruppe, die sich im Gymnastikraum der Elberfelder VHS versammelt hat.

Arme kreisen in großen und kleinen Bögen vor dem Körper, die Füße blieben fest auf dem Boden stehen. „Anfänger merken schon nach kurzer Trainingszeit einen Erfolg“, verspricht er. Denn das Abschalten vom Stress des Berufsalltags stehe im Vordergrund, nicht etwa Kraft und Ausdauer beim Sport. „Für Tai Chi braucht

man keine Muskeln und man wird auch nicht müde“, sagt der promovierte Physiker, der vor etwa 15 Jahren mit seiner Frau aus Russland nach Wuppertal kam. Er muss es wissen, hat er doch die Kampfkunst von Luo Ke Chen gelernt, der jahrelang in der VHS unterrichtete.

Überraschender Zweiter beim Tai Chi-Worldcup in Taiwan

Dann ging Chen nach Taiwan zurück und suchte für die Trainerstelle einen Nachfolger. „Wir beide haben das gerne übernommen“, spricht Aminov für sich und seine Frau. Im November des vergangenen Jahres kam dann die Einladung von Luo Ke Chen: Bachtior und Firousa Aminov sollten in

Taiwan einen Lehrgang absolvieren und beim ersten Tai Chi-Worldcup antreten. „Wir wollten einfach nur mitmachen“, erzählt Aminov lächelnd. Mit einem zweiten Platz im Formen-Wettkampf aller ausländischen Mannschaften hätte jedoch niemand gerechnet.

Die Techniken sind vorgeschrieben, ebenso die Wechsel von schnellen und langsamen Passagen. Etwa 50 solcher Formen gibt es im T'ai Chi Ch'uan, die längste nimmt etwa 25 Minuten kontinuierliches Bewegen in Anspruch. Mit einem Team aus drei deutschen Teilnehmern, zwei aus Taiwan und einem Japaner gelang es den Aminovs, die Silbermedaille mit nach Wuppertal zu nehmen. Und das immerhin bei einer Konkurrenz aus 25 Nationen, hauptsächlich aus Europa. Zusätzliche Platzierungen gab es für Bachtior Aminov im Schwertkampf (3. Platz) und für Firousa im Fächerkampf (4. Platz). Beide Disziplinen gehören ebenso zum Tai Chi wie der Stock- und der Säbelkampf.

Im nächsten Jahr steht der zweite Worldcup in Taiwan an, dann wollen Aminovs an ihre Erfolge vom ersten Mal anknüpfen. „Jetzt wissen wir, was auf uns zukommt und was wichtig ist“, plant Bachtior Aminov. Außerdem wollen weitere Mitglieder der Trainingsgruppe in Taiwan an den Start gehen.

■ WAS IST EIGENTLICH TAI CHI?

ENTWICKLUNG T'ai-Chi-Ch'uan, kurz Tai Chi oder chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte innere Kampfkunst.

HEUTE In der heutigen Volksrepublik China ist Taijiquan in zumeist stark vereinfachter Form ein Volkssport, und in den Parks der Städte sieht

man in den Morgenstunden tausende Menschen beim Üben der Bewegungen.

BEWEGUNG Im Zentrum des Übens von Tai Chi steht meistens eine so genannte Form, ein klar umschriebener Bewegungsablauf aufeinanderfolgender, meist fließender Bewegungen