

# Trainingsinfo - Einzelübung



## „Wolkenhände“ (in „Wu Chi“)

Seite 1 von 2 - Nr. U4  
Stand: 26. Aug. 2010

### Vorinformation

„Wolkenhände“ oder auch „Hände wie Wolken bewegen“ stellt eigentlich ein „Bild“ dar und wird in verschiedensten Solo-Formen unterschiedlich verwendet: In Yang-Stil-Formen (z.B. Peking-Form) im Stand, in Chen-Stil-Formen sowohl während des Gehens (Bogenschritt) geradeaus, als auch in komplizierterer Ausführung mit einem „Kreuzschritt“ seitwärts. Hier wollen wir den **Einsatz als Danlian-Übung** im „Stehen“ (Start mit „Wu Chi“ - normalbreit) erläutern.

### Zweck:

- **Für den Anfänger:** Neben Kräftigung der Beine und Anregung des Kreislaufs, auch zum „Stressabbau“ als Trainingseinstimmung. Zur Verbesserung der Körperkoordination und Motorik.
- **Für den Fortgeschrittenen:** Dieses Danlian dient genauso zur Übung der Grundtechnik „chou“ als auch für „tsai“.
- **Generell:** „Abwehr“, „Ableitung“ und „Umleitung“ eines frontalen Angriffes. Verstärkung des „Energiegefühls“.

### Ausführung:

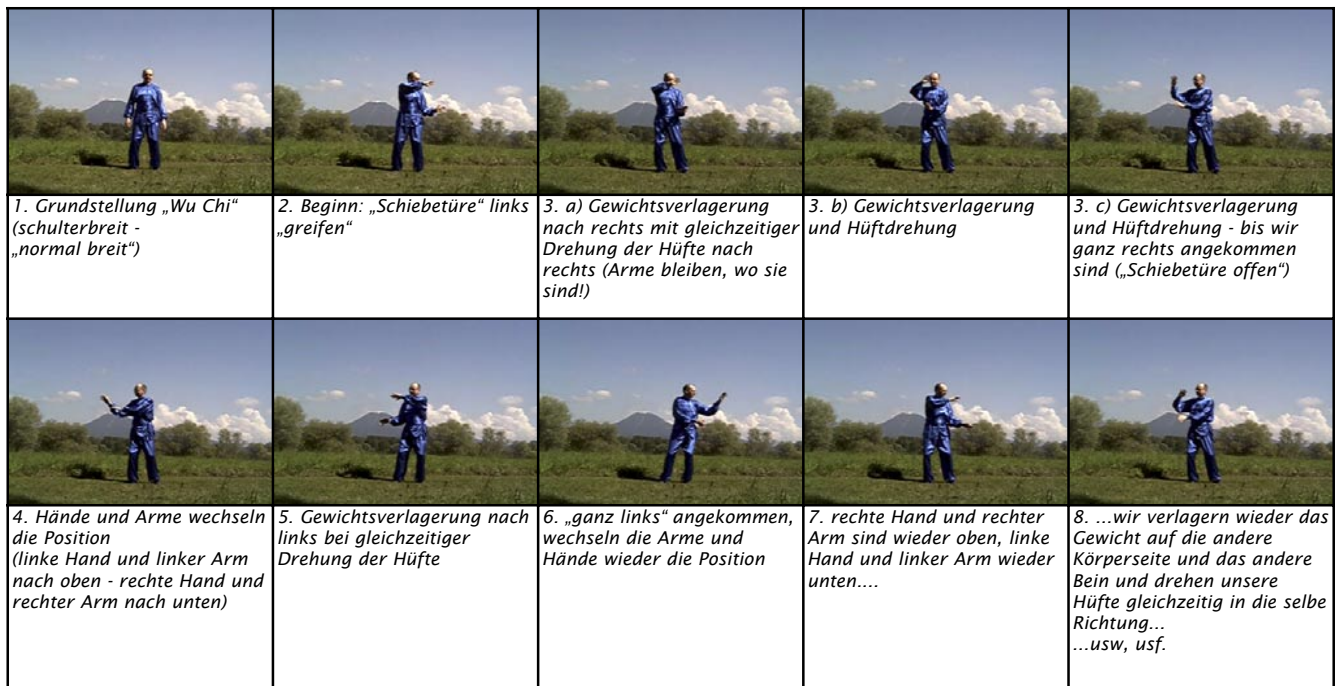
Der Beginn erfolgt in einfach breitem „Wu Chi“ (s.d.a. Handbuch, Kapitel Grundschule, „Wu Chi“).

1. Wir stehen dazu also aufrecht (unter Beachtung der „korrekten Körperhaltung“), beide Füße im Schulterabstand voneinander entfernt, das Gewicht lastet exakt zur Hälfte je auf dem linken und rechten Bein und beide Füße liegen „flach“ am Boden auf - hierbei ist jeweils das Gewicht ebenfalls auf die gesamte Fußsohle verteilt.

Dann konzentrieren wir uns auf die Bauchatmung - Die Schultern und der Oberkörper bleiben entspannt!

2. Tipp: Einfachster Beginn -

Wir halten auf der linken Seite des Körpers beide Hände und Arme so, als ob eine Schiebetüre aufgemacht werden müsste. Rechte Hand und Arm oben, vor der Brust bzw. knapp vor dem Kinn - die Linke Hand unten, der linke Ellbogen liegt locker am Körper an. Beide Arme sind „rund“ und leicht gebeugt. Beide Handflächen zeigen nach vorne - vom Körper weg (Bitte beachten: sanft - nicht mit Kräfteinsatz „knicken“!).



Videoclip zur Veranschaulichung:  
TC25\_Wolkenhaende\_normalbreit.AVI

... Fortsetzung auf Folgeseite ...

Freigabe:  
allgemein zugänglich („Qualitätsmuster“)

Herausgegeben von:

Tai Chi Gung - Landessportverein, Münchener Str. 80/5, D-83395 Freilassing, ZVR-Zahl: 237882819 - © 2010  
Telefon: +49 (0)8654 / 77 22 36 eMail: zentrale@tai-chi-gung.at

www.tai-chi-gung.at

# Trainingsinfo - Einzelübung



## „Wolkenhände“ (in „Wu Chi“)

Seite 2 von 2 - Nr. U4  
Stand: 26. Aug. 2010

... Fortsetzung ...

3. Gewichtsverlagerung und Drehbewegung der Hüfte. Die „Schiebetüre“ wird nun **NICHT** durch Einsatz von Händen und Armen geöffnet, sondern ausschließlich dadurch, dass wir unser gesamtes Körpergewicht auf das rechte Bein **verlagern** und **gleichzeitig** die Hüfte ebenfalls ein wenig nach rechts **drehen** - Bis wir die äußerste rechte Position erreicht haben - Die rechte Schulter, Hüftseite und das rechte Knie und Bein bilden nun von oben nach unten eine Linie!

Die Arme folgen bei dieser gesamten Bewegung dem Körper und verbleiben in ihrer Position. Dies kann verglichen werden, mit Zweigen einer Zimmerpflanze: Der Blumentopf mit dem Stamm wird gedreht - die Äste der Pflanze folgen einfach dieser Bewegung.

Unser Blick folgt der „Führungshand“ - Das ist in jeder Tai Chi-Bewegung immer die obere bzw. vordere Hand.

4. Jetzt erst bewegen sich Arme und Hände. Die obere Hand beschreibt mit der Handfläche nach vorne ein sanfte Kreisbewegung weiter nach rechts außen, dann nach unten - die linke Hand dreht zuerst mit dem Daumen zum Körper und nach unten und wird dann, ebenfalls mit der Handfläche nach vorne, nach oben vor das Kinn (vor die Brust - je nach persönlicher „Armlänge“) gebracht. Beide Hände und Arme haben nun die Positionen getauscht - Wir stehen nun „spiegelverkehrt“ zur Position am Start. Unterschied: Das Gewicht lagert vollständig auf dem rechten Bein.

5. Nun folgt wieder die „Gesamtbewegung“ des Körpers in entgegengesetzte Richtung („Wir schieben die Schiebetüre wieder zu“).

Gewichtsverlagerung nach links mit gleichzeitiger Drehung der Hüfte (Oberkörper, Arme, Blick - „wie aus einem Guss“).

**Nochmals:** Nicht die Arme bewegen sich, sondern der gesamte Körper („Stamm“) verlagert sich mit einer Drehbewegung nach links!

6. Bis wir uns wieder „ganz links“ befinden und das Gewicht vollständig auf dem linken Bein ruht.

7. Wiederholung: Jetzt erst wechseln Hände und Arme die Position (Hinweis: Die Hände und Arme beschreiben bei der Bewegung jeweils einen Halbkreis - siehe dazu auch Videoclip!)

8. ... Gewichtsverlagerung und Hüftdrehung, und so weiter und so fort.

### Tipp:

Gehe während des erstmaligen Übens auch nur ganz leicht in die Knie. Wenn Du dann diese Übung schon ein paar mal gemacht hast, dann versuche es einmal „tiefer“.

### !!! Wichtig !!!

a.) Entscheidend ist nicht, wie tief Du sinkst und wie weit Du Deine Knie beugst - Entscheidend ist, dass immer der Oberkörper und Kopf aufrecht und gerade bleiben. Es soll der Oberkörper niemals gebeugt werden, oder der Kopf eine gedachte Linie zum Schwerpunkt („Dan Tien“) verlassen - Das „Lot“ nie verlassen, unabhängig davon, ob Du aufrecht stehst oder die Knie gebeugt hast!

b.) **Achte** darauf, dass Deine Wirbelsäule bei den Seitwärtsbewegungen keinesfalls ebenfalls zur Seite gebeugt wird - Anfänger neigen dazu, den Oberkörper zu „wiegen“ und zu „tänzeln“ während die Arme bewegt werden. **Kopf, Schultern, Hüfte bilden eine Linie** - und neigen sich nicht zur Seite!

### Empfohlene Dauer der Übung:

Diese Übung sollte **mindestens fünf Minuten** lang - ideal sind 8-10 Minuten - ausgeführt werden!

### Ergänzung:

**Die Perfektion („die Meisterschaft“)** in dieser Übung liegt darin, es zu schaffen, dass die Drehbewegung der Hüfte (mit Oberkörper und Kopf) **exakt** mit der Schwerpunktverlagerung harmonisiert und die einer „Wischbewegung“ ähnelnden Arm- und Handbewegungen ohne „Ruckeln“ ineinander übergehen.

### Für den Fortgeschrittenen:

„**chou**“ - „Ellbogenstoß“ - erfolgt bei Gewichtsverlagerung und Drehbewegung des Körpers mit dem oberen Arm (Betonung möglich) zur gleichen Seite.

„**tsai**“ - „Ableitung eines Angriffs“ - „Leicht wie der Wind die Richtung wechselnd“ - ergibt sich (körperlich!) aus der Drehbewegung jeweils dreier Achsen: Der Körperachse (Hüfte) - der Oberkörper wird abwechselnd „schräg“ zum Angreifer gestellt - sowie der beiden Drehachsen der Arme/Hände mit gegenläufigen „Blocks“ jeweils von der eigenen Körpermitte weg, seitwärts nach Außen und zwar gleichzeitig: oben/unten.

Freigabe:  
allgemein zugänglich („Qualitätsmuster“)

Herausgegeben von:

Tai Chi Gung - Landessportverein, Münchener Str. 80/5, D-83395 Freilassing, ZVR-Zahl: 237882819 - © 2010

Telefon: +49 (0)8654 / 77 22 36

eMail: zentrale@tai-chi-gung.at

www.tai-chi-gung.at