

Tai - Chi – Lehrvideos

Bestellen können Sie online unter www.Prolog-Verlag.de !

Tai Chi Chuan - den Einstieg finden

In diesem Video werden 4 kleinere Formen vorgestellt, die auf das komplexere Übungsgut des Tai Chi Chuan vorbereiten:

1. Die 5-Elemente Übung "**Harmonie**"
2. Die "**8-fache elegante Bewegungsreihe**" (8 Brokatübungen)
3. Die 5-Elemente Übung "**5 Räder**"
4. Der "**Tageslauf der Krähe**" (7 Bewegungsbilder)

VHS; 71 Min.; DM: 72,00 EUR: 36,81

Tai Chi Chuan - die Peking – Form

Die "**Peking-Form**" ist die weit verbreitetste Tai-Chi-Form. Sie besteht aus 24 Sequenzen, die fließend ineinander übergehen. Neben Demonstrationen der gesamten Form sind folgende Übungen enthalten:

1. alle 24 Sequenzen von verschiedenen Seiten demonstriert
2. Üben der einzelnen Sequenzen in Komplexübungen
3. Demonstration des Selbstverteidigungsursprungs

VHS; 66 Min.; DM: 72,00 EUR: 36,81

Tai Chi Chuan - Tai Chi zu zweit

Dieses Video baut systematisch das Tai Chi zu zweit von der einfachen zu komplexeren Formen auf. Festgelegte und freie Bewegungsweisen werden demonstriert. Kurzvorträge und begleitender Kommentar führen in das Übungsgut des Partner Tai Chi ein. Demonstriert und methodisch vermittelt werden "**Tui Shou**", "**Ta Lu**" und "**San Shou**".

VHS; 53 Min.; DM: 72,00 EUR: 36,81

Tai Chi Chuan – "die Lange-Form"

Die 85 Bewegungsbilder der traditionellen "Langen Form" des Yang-Stils werden von verschiedenen Seiten gezeigt. Des Weiteren wird jede Sequenz in ihrer entfalteten Position zum Sich-Einprägen und Überprüfen einige Sekunden eingehalten. Die

Aufnahmen wurden in der Bergwelt der französischen Schweiz und im Karthäuser-Kloster "La Part Dieu" gemacht.

VHS; 82 Min.; DM: 82,00 EUR: 41,93

Tai Chi Chuan – "die Schwert-, die Fächer- und die Stockform"

Das Lehrvideo zeigt die Tai-Chi-Schwertform mit 32 Sequenzen, die sich in China außerordentlicher Beliebtheit erfreut. Die Tai-Chi-Fächerform umfaßt 30 Sequenzen und wird nicht nur von Frauen praktiziert. Die Tai-Chi-Stockform ist sehr dynamisch und umfaßt 60 Bewegungsbilder.

VHS; 54 Min.; DM: 82,00 EUR: 41,93

Bestellen können Sie online unter www.Prolog-Verlag.de !