



# JAHRESTRAINING 2021 MIT EPI VAN DE POL

## JAHRESTRAINING

Das Jahrest raining ist ein Angebot für diejenigen, die Interesse an einer Weiterentwicklung ihrer Taiji-Praxis und an einer individuellen Begleitung durch Epi van de Pol haben. Durch die Teilnahme am Jahrest raining bekommst du bei jedem Termin mehr Aufmerksamkeit und individuelle Förderung als an einem üblichen Wochenend-Workshop. Voraussetzung für die Teilnahme am Jahrest raining ist, dass du im System von Meister Huang gelernt und an mindestens drei Workshops von Epi van de Pol teilgenommen hast.

## EPI VAN DE POL

Epi beschäftigt sich schon seit 1973 mit Kampfkünsten (Judo, Karate, Jiujitsu, Kendo, Aikido, Kenjitsu sowie Fechten). Seit 1980 konzentriert er sich dabei ausschließlich auf die inneren Kampfkünste.

Seit 1979 unterrichtet er Taiji-Quan in den Niederlanden und in vielen europäischen Ländern, auf Workshops und großen internationalen Treffen.

Sein Focus liegt dabei in der detaillierten Vermittlung der Prinzipien, und des Pushhands wobei er ein hervorragendes didaktisches Konzept von sich stets vertiefenden Übungsketten entwickelt hat.

## TRAININGSINHALTE

- Die Zheng Manqing Form (pflegen und tiefer verstehen)
- Fix step Push Hands Patterns: Swinging arms, Cardinal push, Slow push, Round arms, Open and close, Seven pushes, Intercepting arms, Receiving force.
- Moving step Push Hands: Da Lu, Xiao Lu, Step in push - Follow in push.
- Halbfreies und freies Pushing Hands (Tui Shou)
- Schwertform optional

Das detaillierte Programm findest du auf Seite 3.

## TERMINE DES JAHRESTRAININGS

**29.01.-31.01.2021** Online-Seminar wegen Corona

**19.03.-21.03.2021** Online-Seminar wegen Corona

**07.05.-09.05.2021** in Usingen oder wenn erforderlich Online-Seminar

**20.08.-27.08.2021** in Greifenstein, Oase, Zur Bruchwiese 4, 35753 Greifenstein-Holzhausen

**19.11.-21.11.2021** in Usingen, Fit family fit, Scheunengasse 16

## WORKFLOW

### LIVE-WOCHENENDEN

Freitag	Samstag
10.00-13.00 Training	08.00-09.00 Loosenings und Stehübungen
13.00-15.00 Mittagessen und Pause	09.00-10.00 Frühstück
15.00-18.00 Training	10.00-13.00 Training
18.00-19.30 Abendessen	13.00-15.00 Mittagessen und Pause
19.30-21.00 Training	15.00-18.00 Training
	18.00-19.30 Abendessen
	19.30-21.00 Training
	<b>Sonntag wie Samstag, aber nur bis Mittag, 13 Uhr ist Schluss.</b>

## WORKFLOW

### ONLINE-WOCHENENDEN

Freitag	Sonntag
19.00-21.00 Training	08.00-09.00 Loosenings
<b>Samstag</b>	10.00-11.30 Training
	11.30-12.00 Pause
08.00-09.00 Loosenings	12.00-13.00 Training
10.00-11.30 Training	13.00-15.00 Mittagspause
12.00-13.00 Training	15.00-16.30 Training
15.30-16.30 Training	16.30-17.00 Feedbackrunde und Abschluss
17.00-18.00 Training	
19.30-20.30 Training	

## KOSTEN FÜR DAS JAHRESTRAINING

**230 Euro pro Wochenende** (Freitag bis Sonntag) bei verbindlicher Anmeldung für einen Termin

**200 Euro pro Wochenende** (Freitag bis Sonntag) bei verbindlicher Anmeldung für drei Termine

**180 Euro pro Wochenende** bei verbindlicher Anmeldung für mind. vier Termine

**450 Euro für die Woche** 22.-29.08.2021 bei verbindlicher Anmeldung bis zum 30.06.2021 und gleichzeitiger Buchung von 3 Wochenendterminen oder mehr

**575 Euro für die Woche** 22.-29.08.2021 bei gleichzeitiger Buchung von 2 Wochenendterminen

**600 Euro für die Woche** 22.-29.08.2021 bei Buchung von einem oder weniger Wochenendterminen

## UNTERKUNFT

In Usingen gibt es das Hotel "Zur Sonne" direkt gegenüber vom Übungsraum. Alternativ besteht die Möglichkeit, im Dojo zu übernachten.

In der "Oase Greifenstein" gibt es Ein-, Zwei- und Dreibettzimmer. Übernachtungskosten im Einzelzimmer € 30; im Doppelzimmer € 25 inkl. Bettwäsche und Handtücher; im Matratzenlager mit eigenem Schlafsack, Laken und Handtücher € 15.

Man kann auch Zelten im Oasengarten oder mit Wohnmobil übernachten. Das kostet mit Nutzung von Dusche/WC, Strom € 10.-. Weitere Infos über

<http://www.oasegreifenstein.de/>

## ANMELDUNG UND INFO

Epi und ich als Veranstalterin brauchen Verbindlichkeiten. Wenn du Interesse hast und noch zögerst, weil du nicht weißt, wie die Lage dann und dann sein wird, empfehle ich dir, eine Reiseschutzversicherung abzuschließen. Manche Versicherer bieten auch eine Corona-Versicherung an. Bei diesem unabhängigen Dienstleister kannst du dich individuell beraten lassen. <https://www.secure-travel.de/>

Epi kann die Termine nur freihalten, wenn es verbindliche Anmeldungen gibt. Bei Interesse melde dich bitte bis 31.12.2020 an über Sonja Blank, E-Mail: [tao@blue-earth.de](mailto:tao@blue-earth.de), Fon 06447 885832

## PROGRAMM FÜR DIE EINZELNEN TERMINE

Termin	Form	Loosenings	Übungen	Schwert	Theorie	Tui shou
29. – 31. Januar (Zoom)	Embrace tiger	Taijiball: Schwerpunkt Beinarbeit	Bei Drehungen Fokus auf hinten	Schlag 1-2 Fußarbeit	Lied des Tuishou	
19.- 21. März Zoom	Affe abwehren	Übung 5: speziell das nach hinten Gehen	zurück laufen	Schlag 2-4	3 Ebenen: Mensch Erde, Himmel	
07.- 09. Mai Zoom?	Wolkenhände	Taijiball: Schwerpunkt Hände	Hand-Fuß-Verbindung in wolkenhände und Taijball in Bewegung	Schlag 5-6	Tuishou Prinzipien: Yielding, follow, joining, neutralise, absorb	
20. – 27. August Greifenstein	Kicks (3), Punch down, Schöne Weberin	Stehende Säule	Follow, joining, neutralize, stick, adhere, absorb	Partnerform Cheng hsin?		7 pushes, Kardinal push, Effortless push (3) Slow push (3) Swinging arms Open & close, San shou, Jie jin
19.-21.Nov. Usingen	Step to 7 stars	Alle, 0-5	Pak sik po	Partnerform		San shou, Da lu, Xia lu