

mich endgültig von dem Begriff »Ziehen«. Dem Kontakt zum Partner während der Bewegung mit gleichbleibender Intensität folgen, seiner Bewegung einen Hauch voraus-eilen, um zu kontrollieren – dann ablenken. Anhaften, aber gleichzeitig voraus-eilen, das sind wieder die berühmten Polaritäten von Yin und Yang. Wenn es gelingt, spürt man die Bedeutung des Taiji-Grundsatzes: »Mit der eigenen Kraft von vier Unzen eine Kraft von 1000 Pfund ablenken ...«

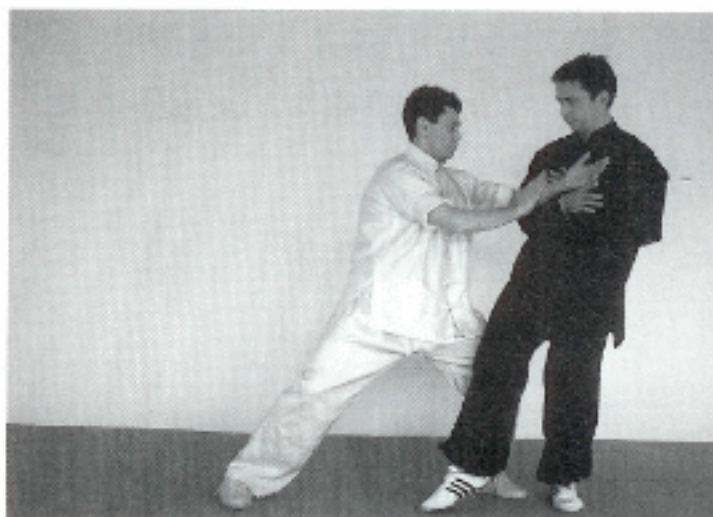
Ji

Das Wort Ji bedeutet soviel wie Drücken. Aus meiner bisherigen Erfahrung schließt sich Ji meist an Lü an. Dabei ist es gleich, ob ich selbst Lü ausführe oder mein Gegenüber. Aus Peng in Ji zu wechseln ist ebenfalls möglich.

Eine klassische Ausgangssituation für Ji entsteht, wenn mein Partner mich angreift und ich ihn mit Lü aus dem Gleichgewicht bringen möchte. Hat er meine Absicht rechtzeitig erkannt, wird er versuchen seinen Unterarm an meinen Oberkörper zu legen, um mit Ji meine Aktion zu kontern. Dies wirkt im ersten Moment für mich wie ein Peng – eine abwehrende Reaktion. Wenn ich mich nun auf eine solche Abwehrreaktion von ihm einstelle, nimmt mein Partner die Spannung aus dem angelegten Arm, führt zeitgleich seine zweite Hand zu seinem angelehnten Handgelenk und drückt mich darüber in eine überraschend neue Richtung. Durch das Wechseln der Energie von einem Arm auf den anderen sowie der Richtung spricht man von wechselnder Kraft.

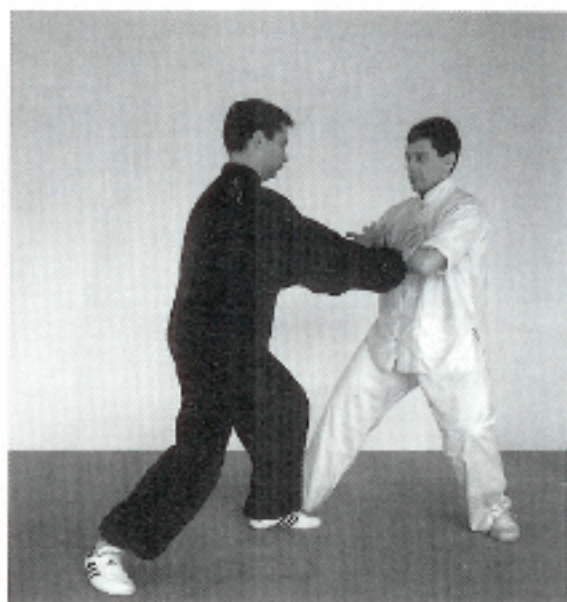
An

An, Schieben oder Stoßen, geht geradlinig nach vorn. Es kann mit beiden Armen oder nur mit einer Hand gestoßen werden. Meistens ist diese Technik mit einem Schritt nach vorn oder hinten verbunden. Immer wenn mein Lehrer schieben wollte, folgte er zuerst meiner Vorwärtsbewegung und leitete sie in einer kaum wahrnehmbaren u-förmigen Bewegung auf mich zurück. Dadurch dass ich mir fest vorgenommen hatte zu schieben, waren meine Arme und Schultern steif. Wie ein Bob im Eiskanal



Diese Situation bietet eine gute Gelegenheit, über den »gezogenen« Arm zu Ji überzuleiten und den Partner überraschend in eine neue Richtung zu drücken.

wurde ich durch die Kurve gedrückt. Im Unterschied zum Bobsport schloss sich für mich eine Flugphase an. Lehrhafte, unvergessliche Augenblicke – stoße niemals mit angespannten Muskeln. Wie soll ich aber ohne Anspannung stoßen? Der Körper sinkt wie eine Spannfeder zusammen. Der Angriff wird über eine u-förmige Bewegung auf den Gegner zurückge-



Mit einer typischen An-Bewegung wird der Partner zurückgeschoben.
Fotos: Archiv Udo Werner