

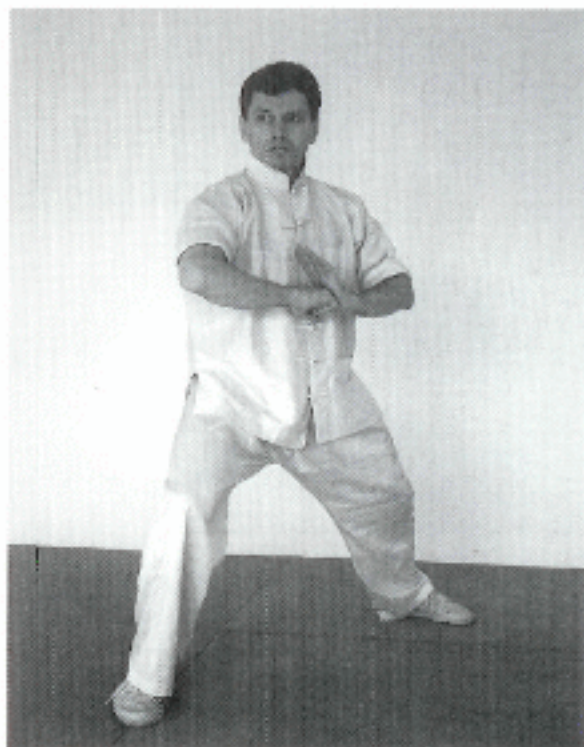
ungsweise das imaginäre Seil spannen und mit der anderen Hand drücken? Aber gebe ich damit meinem Partner nicht das Gleichgewicht zurück?

Es kommt auf die Richtungen der Kräfte an. Ziehe und drücke ich in genau entgegengesetzter Richtung, so passiert nichts. Kann ich aber die unterschiedlichen Krafrichtungen auf den Schwerpunkt des Gegners abstimmen, so lässt sich dessen Gleichgewicht brechen – ähnlich einer längeren Latte, die in eine aktive Drehtür geschoben wird. Die Latte wird von der Tür quasi angesaugt und durch den nachfolgenden Flügel zerbrochen.

Zhou

Der Begriff Zhou bedeutet zunächst Ellenbogen und wird in unserem Zusammenhang meist als Ellenbogenstoß übersetzt. Ich lernte verschiedene Einzelübungen kennen, bei denen Ellenbogenstöße gegen einen imaginären Gegner nach vorn, nach hinten und zur Seite ausgeführt wurden. Ebenso können Schritte in alle Richtungen eingebaut werden. Sogar die Kombination «Schritt nach hinten mit Stoß nach vorn» ist möglich. Allerdings beschränkt sich dieser Begriff nicht auf Stöße, sondern bezeichnet alle Techniken, die mit den Ellenbogen ausgeführt werden. Das können gleichermaßen Anwendungen von Peng-, Lü-, Ji- oder An-Kräften sein.

Ein Problem bei diesen Techniken ist die Verbindung des Ellenbogens mit dem Körper. Häufig eilt die Bewegung des Körpers dem Ellenbogen voraus. Mir half die Idee des Schiebens. Stell dir vor, du stehst Bauch an Bauch mit deinem Übungspartner. Um nicht das Gleichgewicht zu verlieren, senkst du den Körper und verlagerst das Gleichgewicht auf ein Bein. Bitte dabei im Kontakt nicht nachlassen. Mit einer sich vom Fuß über Hüfte und Schulter windenden Bewegung wird schiebender Druck mit dem Ellenbogen auf den Partner ausgeübt. Sollte dieser einen Schritt nach hinten tun, ziehst du das hintere Bein heran und stehst wieder in Ausgangsposition, um die Übung erneut zu beginnen. Lasse alle Bewegungen geschmeidig und fließend werden – katzenähnlich.



Zhou, Ellenbogentechniken, können in jede Richtung ausgeführt werden.

Kao

Der Begriff Kao steht für Schulter und wird in Bezug auf die Taiji-Techniken allgemein mit Schulterstoß übersetzt. Dieser kann zur Seite, nach vorn, aber auch nach hinten sowie aktiv oder passiv ausgeführt werden. Ebenso wie Zhou ist Kao nicht auf ein Stoßen beschränkt, sondern bezeichnet jede Anwendung, die über die Schulter übertragen wird.

Ein Beispiel für die passive Variante wäre, wenn ich in einem stabilen, lockeren Stand die Angriffsbewegungen durch Lü ablenke und den Gegner auf meine Schulter auflaufen lasse. Die ankommende Energie muss dabei ohne Anstrengung in das hintere Bein abgeleitet werden. Der Gegner fällt auf meine Schulter und spürt einen impulsartigen Widerstand, so als würde er mit Schwung gegen eine Straßenlaterne laufen. Dies ist eine sehr wirkungsvolle Technik. Allerdings ist sie nicht leicht auszuführen, da der Spielraum für eine zentrierte Bewegung relativ klein ist.

Bei einem aktiven Schulterstoß muss man sich noch genauer darüber im Klaren sein,