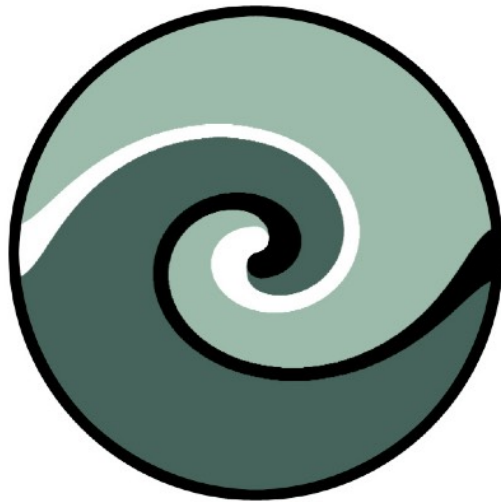


# Ausbildungskonzept



## SAN BAO

Schule für Qigong und Taijiquan

Christian Spruner von Mertz

Bahrenfelderstr. 201a, 22765 Hamburg

# Das SANBAO-Ausbildungskonzept

Die SANBAO-Schule für Taiji und Qigong ist eine private Bildungsinstitution. Jeder der in der SANBAO-Schule am Unterricht teilnimmt, nimmt automatisch an einer Ausbildung zum Übungs- und Kursleiter statt. Für denjenigen, der Interesse daran hat, selber Taiji und/oder Qigong zu unterrichten, besteht die Möglichkeit, am Prüfsystem der SANBAO-Schule teilzunehmen. Aber auch wenn man einfach nur sein Wissen und seine Fähigkeiten überprüfen und vertiefen möchte, ohne den Anspruch zu haben diese Künste an andere weiterzugeben, kann man vom SANBAO-Ausbildungskonzept profitieren. Die SANBAO-Schule ist Mitglied in der **Bundesvereinigung für Taiji und Qigong (BVTQ)**. Das Ausbildungskonzept mit seinem Curriculum entspricht den Mindestanforderungen und Vorgaben der Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AL) des BVTQ.

Um eine Überprüfung der Ausbildung durch die **Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)** der gesetzlichen Krankenkassen (GKK) zu ermöglichen, muss die genaue Aufteilung der Stunden und Unterrichtsinhalte nach Kompetenzbereichen und die dafür vergebenen Kompetenzpunkte -sogenannte „Creditpoints“<sup>1</sup>- genannt werden. Der Ausbildungsumfang mit seinen Inhalten wird gemessen an seinen Unterrichtseinheiten. Eine Unterrichtseinheit (im folgenden UE) entspricht 60 Minuten.

Dem Ausbildungskonzept liegt ein Prüfsystem zugrunde, das aus fünf aufeinander aufbauenden **Ausbildungsstufen**, sogenannten **Graduierungen**, besteht, die den Auszubildenden dazu qualifizieren, im jeweiligen Rahmen seiner erreichten Kompetenzstufe Unterricht zu geben:

## **5 Graduierungen:**

Grad 1: Übungsleiter/in

Grad 2: Kursleiter/in (Praktiker oder Prävention)

Grad 3: Lehrer/in (Praktiker oder Prävention)

---

<sup>1</sup>Maßeinheit, die den zeitlichen Arbeitsaufwand in Relation zu den Lernzielen eines Studiengang-Moduls bewertet. Ein Creditpoint (CP) entspricht 30 Zeitstunden.

Grad 4: Ausbilder/in

Grad 5: Meister

Eine **Abschlussprüfung** (Test in Theorie und Praxis) ist für jede Graduierung verpflichtend. Zum Prüfverfahren können darüber hinaus angewendet werden: Hospitation, Assistenz, Erfahrungsbericht, Referat, Unterrichtsproben und/oder Hausaufgaben und -arbeiten. Nach erfolgreichem Abschluss der Prüfung wird eine entsprechende Urkunde ausgestellt, die die jeweilige Lizenz bzw. Kompetenzstufe zum unterrichten bestätigt.

Grundsätzlich kann in der SANBAO-Schule ab dem 2. Grad zwischen zwei Ausbildungswegen gewählt werden. Dem Weg des „**Praktikers**“ oder dem Weg der „**Prävention**“. Der Anteil der fachpraktischen Inhalte überwiegen beim „Praktiker“, während die fachwissenschaftlichen Anteile bei der Ausbildung „Prävention“ stärker betont werden. Der Ausbildungsumfang und die Ausbildungsinhalte einer Kursleiter „Prävention“- Ausbildung, erfüllen die Anforderungen der ZPP. Die Kurse eines solchen Kursleiters werden somit von den GKK anerkannt. Die Teilnahme an diesen sogenannten Präventionskursen werden daher von den GKK bezuschusst und können über die Seite der ZPP beworben werden.

**Inhaltlich kann sich die Ausbildung (je nach Graduierung und Weg) zusammen setzen aus:**

1. Fachpraktischen Inhalten
2. Fachwissenschaftlichen Inhalten und
3. Fachübergreifenden Inhalten

Die **fachpraktischen Inhalte** müssen komplett in Präsenzzeit mit der Ausbildungsleitung bzw. den von ihr benannten Lehrbeauftragten erworben werden. Die **fachwissenschaftlichen** und **fachübergreifenden Inhalte** können bis zu maximal 30 Prozent im Heimstudium erworben werden. Das Heimstudium muss durch schriftliche Arbeiten dokumentiert werden

## **Die Ausbildungszeit setzt sich (je nach Graduierung und Weg) zusammen aus:**

- Der Präsenzzeit mit den Lehrbeauftragten
- Dem Heimstudium nach Vorgabe des Ausbilders
- Der persönlichen Übungserfahrungszeit
- Der Unterrichtserfahrungszeit/Assistenzzeit

Eine Ausbildung besteht somit aus theoretischem und praktischem Unterricht, Selbststudium, persönlicher Übungspraxis und (je nach Graduierung) aus persönlicher Unterrichtserfahrungszeit, die zusammen zu einer Lehrbefähigung führen können.

Schüler/in und Ausbilder führen vor dem Ausbildungsbeginn ein Vorgespräch, in dem geklärt wird, ob die Voraussetzungen für den Beginn einer Ausbildung im Sinne des Prüfsystems der SANBAO-Schule gegeben sind. Diese sind:

- eine durchschnittliche psychische und physische Stabilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse an den Ausbildungsinhalten und dem Ausbildungsansatz
- die Bereitschaft, sich selbst körperlich und geistig zu entwickeln
- Wenn man unterrichten möchte: die Möglichkeit, genügend Zeit im Lebensumfeld zu investieren, um die Inhalte einer Ausbildung zu wiederholen, zu vertiefen und die Übungen selbst täglich durchzuführen
- Wenn man unterrichten möchte: Interesse und Bereitschaft, die Übungen und die dazugehörigen Lebensprinzipien an andere zu vermitteln

## **Das Taiji-Curriculum**

Die Ausbildung zur Prüfung zum **1. Grad „Übungsleiter/in“** und zum **2. Grad „Kursleiter/in Praktiker“**, kann auch ausschließlich über die **wöchentlichen Kurse** in der SANBAO-Schule erfolgen. Es empfiehlt sich jedoch zusätzlich die Taiji- bzw. Qigong-Grundausbildung an den Wochenenden zu absolvieren, um eine Vertiefung der Theorie und Praxis zu erreichen.

Die Ausbildung zur Prüfung zum **2. Grad „Kursleiter/in Prävention“** und zum

**3. Grad „Lehrer“ erfolgt zusätzlich** über die Wochenend-Seminare der **Taiji- bzw. Qigong-Grundausbildung** der SANBAO-Schule **und darüber hinaus zusätzlich** über die Seminare (Ausbildungsmodule)<sup>2</sup> der **Qilin Akademie** (der Bildungsakademie des BVTQ). Die Grundausbildung an den Wochenenden bildet somit die Voraussetzung und das Fundament, für die Prüfung zum 2. Grad „Kursleiter/in Prävention“ und für die Prüfung zum 3. Grad .

Über die Ausbildungsmodule der Qilin Akademie, die regelmäßigen Wochenkurse, sowie über weiterführende Seminare, Reisen nach China und Privatunterricht kann dann eine Vertiefung und Spezifizierung der Ausbildung erreicht werden.

Zugelassen zur Prüfung der jeweiligen Graduierung werden nach Absprache mit dem Ausbilder nur Schüler/innen, die zu diesem Zeitpunkt die **Prüfungsvoraussetzungen** dafür erfüllt haben! Zu den Prüfungsvoraussetzungen gehören die **Ausbildungszeit, der Ausbildungsumfang** (bestehend aus fachpraktischen-, fachwissenschaftlichen und/oder fachübergreifenden Inhalten) und die **persönliche Übungserfahrungszeit**. Für manche Prüfungen sind darüber hinaus **Hospitationszeiten, Vertretungszeiten, Assistenzzeiten** und/oder **Unterrichts-Erfahrungszeiten** nötig um zur Prüfung zugelassen zu werden. Der Ausbildungsumfang mit seinen Inhalten wird gemessen an seinen Unterrichtseinheiten. Eine Unterrichtseinheit (im folgenden UE) entspricht 60 Minuten.

Jeder Prüfling bekommt nach der erfolgreichen Teilnahme an der Prüfung von der SANBAO-Schule ein Zertifikat, das ihn dazu qualifiziert, im jeweiligen Rahmen der Graduierung zu unterrichten.

Durch das Ausbildungssystem soll gesichert werden, dass Lehrtätige entsprechend Zeit in ihre Entwicklung investieren, sich intensiv mit den Inhalten auseinandersetzen und somit einen qualitativ guten Unterricht geben können. Eine sichere Didaktik und Methodik sind hierfür unerlässlich. Am wichtigsten ist

---

<sup>2</sup> Siehe: <https://www.taijiqian-qigong.de/qilin/seminarangebote>

und bleibt jedoch das ruhige, entspannte Anleiten und Vorführen der Übungen und Bewegungssequenzen. Auch benötigt man als Kursleiter/in ein hohes Energieniveau, damit die Teilnehmer/innen vom Unterricht profitieren und um sich als Kursleiter/in nicht zu verausgaben. Dies kann man sich in der Regel nur aneignen, wenn man neben dem Unterricht auch für sich alleine übt. Einmal in der Woche am Unterricht bzw. an den Seminaren teilzunehmen reicht hierfür nicht aus. Daher verpflichtet sich jeder Auszubildende, der Unterricht geben möchte, auch für sich alleine zu üben. Nur durch die **persönliche Übungserfahrungszeit** können die Abfolgen verinnerlicht werden und die Übungen in die tieferen Schichten des Körpers und des Geistes einsickern. **Die persönliche Übungserfahrungszeit ist daher schriftlich zu dokumentieren! Ebenso ist die persönliche Unterrichts-Erfahrungszeit zu dokumentieren** (Hierzu zählen auch die Vertretungs- und Assistenzstunden die geleistet wurden). Als Richtschnur für die **persönliche Übungserfahrungszeit** gilt mindestens eine halbe Stunde täglich oder 3 Stunden auf die Woche verteilt.

## **Grad 1: Übungsleiter/in für Taijiquan**

Der/die Übungsleiter/in ist berechtigt im Rahmen des Assistenzunterrichts, der Hospitation und der Vertretung einzelne Übungen oder den gesamten Unterricht anzuleiten. Unter der Gesamtverantwortung eines Ausbilders/einer Ausbilderin können Übungsleiter/innen somit in einer Ausbildung zum/zur Übungsleiter/in als Assistent/innen unterrichten und assistieren. Es ist ihm/ihr noch nicht erlaubt, eigene Wochenkurse zu leiten. Der Titel Übungsleiter/in für Taijiquan entspricht den Anforderungen für die „Lizenz A“ der BVTQ Ausbildungsleitlinien<sup>3</sup>. Übungsleiter/innen die Mitglied im BVTQ sind, können vom BVTQ ein Qualitätssiegel erhalten, das die jeweils erlangte Kompetenz bestätigt.

### **Prüfungsvoraussetzung:**

**Ausbildungszeit:** mindestens 2 Jahre

**Ausbildungsumfang:** mindestens 150 Unterrichtseinheiten (1 UE = 60 Minuten)

---

<sup>3</sup> siehe: [https://www.taijiquan-qigong.de/images/stories/TQN/pdf/Ausbildungsleitlinien/BVTQ\\_AL\\_Version\\_1.0\\_2020\\_web.pdf](https://www.taijiquan-qigong.de/images/stories/TQN/pdf/Ausbildungsleitlinien/BVTQ_AL_Version_1.0_2020_web.pdf)

150 UE = 5 Creditpoints (30 UE = 1 CP)

Bestehend aus fachpraktischer Kompetenz; davon 60 UE Partnerübungen

**Persönliche Übungserfahrungszeit:** mindestens 150 h (ca. 0,5h täglich bzw. 3 h wöchentlich). Zu dokumentieren!

## **Fachpraktische Kompetenz**

**Vermittlung der wesentlichen Übungen, Grundbewegungen und Formen in**

**Theorie und Praxis: 150 UE - 5 CP mit Christian Spruner von Mertz**

- Chinesische Heilgymnastik Set 1, 2 und 3 (kurze Varianten)
- Standmeditation im Torbogenstand
- Zhaobao-Qigong Übungen
- Vermittlung der Zhaobao-Taijiquan Miniform mit 10 Bewegungssequenzen unter Berücksichtigung der 8 Punkte des Zhabao-Taiji:
  1. Vier Hauptrichtungen
  2. Kreisförmige Abläufe
  3. Drei Vertikale
  4. Vier Ausrichtungen in eine Linie
  5. Sechs Zusammenschlüsse
  6. Acht kleine Verfolgungen
  7. Nichts auslassen
  8. Es fließt wie Wasser
- Vertiefung und Korrektur der Zhaobao-Taijiquan Miniform in Bezug auf 10 Bewegungs- und Haltungsprinzipien:
  1. Am Scheitelpunkt wie aufgehangen
  2. Schwerpunkt gesunken
  3. Entspannung als fundamentales Prinzip
  4. Nicht neigen/nicht lehnen
  5. Benutze den Geist und nicht Muskelkraft
  6. Ruhe in der Bewegung
  7. Koordination von unten und oben
  8. Verbindung aller Körperteile
  9. Leichtigkeit und Wendigkeit

## 10. Unterscheidung von Yin und Yang

- Vermittlung der Zhaobao-Taijiquan Kurzform mit 27 Sequenzen unter Berücksichtigung der 8 Punkte des Zhaobao-Taiji (siehe oben).
- Vertiefung und Korrektur der Zhaobao-Taijiquan Kurzform in Bezug auf 10 Bewegungs- und Haltungsprinzipien (siehe oben).
- Vermittlung der Zhaobao-Taijiquan Langform (Erd-Variante) mit 81 Sequenzen unter Berücksichtigung der 8 Punkte des Zhaobao-Taiji (siehe oben).
- Anwendungen und Techniken der Bewegungssequenzen der Mini- und Kurzform in den Partnerübungen
- Grundlagen für Partnerübungen um Standfestigkeit, Koordination und Durchlässigkeit und Nachgiebigkeit zu schulen
- Anwendungen und Techniken der grundlegenden Tuishou-Pattern
- Häufige Fehler in Bezug zu den Prinzipien
- Theoretische und praktische Grundkenntnisse des Yin und Yang-Prinzips
- Entwicklungsgeschichte der vermittelten Form

### **Angebotene Hilfsmittel**

- Handout: „Miniform Ablauf“; „Namen der Kurzform“, „Taiji-Grundlagen und Prinzipien“, „Standmeditation“, „Geschichte des Taiji“, „Bericht über Zhaobao-Taiji“
- DVD Miniform und Kurzform
- YouTube Einführungskurs (10 Einheiten a 60 Minuten)
- Vimeo-Lehrfilme
- Bücher: Siehe Anhang

## **Grad 2: Kursleiter/in für Taijiquan „Praktiker“**

Der/die Kursleiter/in „Praktiker“ ist berechtigt, fortlaufende Wochenkurse in Fitnessstudios und Vereinen sowie eigene Wochenkurse in angemieteten Räumen zu leiten. Unter der Gesamtverantwortung eines Ausbilders/einer Ausbilderin können Kursleiter/innen darüber hinaus in einer Ausbildung zum/zur Übungsleiter/in und Kursleiter/in als Assistent/innen unterrichten. Das Durchführen von Seminaren und Workshops ist ihm/ihr **nicht** erlaubt. Der



Ausbildungsumfang und die Ausbildungsinhalte einer Lehrer/in „Praktiker“-Ausbildung, erfüllen **nicht** die Anforderungen der Leitlinien der Gesetzlichen Krankenkassen Vereinigung (GKV). Somit können Kurse auch nicht von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Der Titel Kursleiter/in für Taijiquan „Praktiker“ entspricht den Anforderungen für die „Lizenz C“ der BVTQ Ausbildungsleitlinien<sup>4</sup>. Kursleiter/innen die Mitglied im BVTQ sind, können vom BVTQ ein Qualitätssiegel erhalten, das die jeweils erlangte Kompetenz bestätigt.

### **Prüfungsvoraussetzung: Grad 1: Übungsleiter/in**

**Ausbildungszeit:** mindestens 3 Jahre insgesamt

**Ausbildungsumfang:** mindestens 300 UE (10 CP) insgesamt; bestehend aus:

- fachpraktischer Kompetenz: 150 UE aus Grad 1 (5 CP)
- plus fachpraktischer Kompetenz: 150 UE (5 CP); davon 60 UE Partnerübungen

**Hospitationszeit:** 10 UE in einem Einführungskurs (kann nach Absprache nachgeholt werden)

**Vertretungszeit:** 20 UE (kann nach Absprache nachgeholt werden)

**Assistenzzeit:** 40 UE im Mittelstufenkurs (kann nach Absprache nachgeholt werden)

**Persönliche Übungserfahrungszeit:** mindestens 460 h (ca. 0,5 h täglich bzw. 3 h wöchentlich).

### **Fachpraktische Kompetenz**

**Vertiefung der wesentlichen Übungen, Grundbewegungen und Formen**

**in Theorie und Praxis: 150 UE - 5 CP mit Christian Spruner von Mertz**

- Vertiefung und Erweiterung der Grundlagenübungen bzw. Grundbewegungen:
  - Chinesische Heilgymnastik Set 1, 2 und 3 (Lange Variante)
  - verschiedene Standübungen (Zhan Zhuang)
  - Taiji Qigong-Übungen
- Vermittlung der Zhaobao-Taijiquan Langform (Erd-Variante) mit 81

---

<sup>4</sup> siehe: [https://www.taijiquan-qigong.de/images/stories/TQN/pdf/Ausbildungsleitlinien/BVTQ\\_AL\\_Version\\_1.0\\_2020\\_web.pdf](https://www.taijiquan-qigong.de/images/stories/TQN/pdf/Ausbildungsleitlinien/BVTQ_AL_Version_1.0_2020_web.pdf)

Bewegungssequenzen unter Berücksichtigung der 8 Punkte des Zhaobao-Taiji (siehe oben).

- Vertiefung und Korrektur der Zhaobao-Taijiquan Langform in Bezug auf 10 Bewegungs- und Haltungsprinzipien (siehe oben).
- Anwendungen und Techniken der Bewegungssequenzen der Langform in den Partnerübungen
- Anwendungen und Techniken weiterführender Tuishou-Pattern
- Weiterführende Partner-Übungen zur Schulung von Koordination, Standfestigkeit, Struktur, Nachgiebigkeit (Weichheit) und Jin-Kraft
- Vertiefung der grundlegenden Prinzipien des Taijiquan in den Partnerübungen

#### **Angebotene Hilfsmittel**

- Handout: „Miniform Ablauf“, „Namen der Langform“, „Taiji-Grundlagen und Prinzipien“, „Standmeditation“, „Geschichte des Taiji“, „Taiji und Philosophie“, „Die Auswirkungen der Taijiübungen“, „Die fünf Level des Taijiquan“, „Methodik und Didaktik“, „Die Erd-Form“
- DVD Miniform und Kurzform
- YouTube Einführungskurs (10 Einheiten a 60 Minuten)
- Vimeo-Lehrfilme
- Bücher: Siehe Anhang

## **Grad 2: Kursleiter/in für Taijiquan „Prävention“**

Der/die Kursleiter/in „Prävention“ ist berechtigt, fortlaufende Wochenkurse in Fitnessstudios und Vereinen sowie eigene Wochenkurse in angemieteten Räumen zu leiten. Unter der Gesamtverantwortung eines Ausbilders/einer Ausbilderin können Kursleiter/innen darüber hinaus in einer Ausbildung zum/zur Übungsleiter/in und Kursleiter/in als Assistent/innen unterrichten. Der Ausbildungsumfang und die Ausbildungsinhalte einer Kursleiter/in „Prävention“-Ausbildung erfüllen die Anforderungen der Leitlinien der Gesetzlichen Krankenkassen Vereinigung (GKV). Somit können Kurse von einem Kursleiter Prävention von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Der Titel Kursleiter/in für

Taijiquan „Prävention“ entspricht den Anforderungen für die „Lizenz E“ der BVTQ Ausbildungsleitlinien<sup>5</sup>. Kursleiter/innen die Mitglied im BVTQ sind, können vom BVTQ ein Qualitätssiegel erhalten, das die jeweils erlangte Kompetenz bestätigt.

### **Prüfungsvoraussetzung: Grad 1: Übungsleiter/in**

**Ausbildungszeit:** mindestens 3 Jahre insgesamt

**Ausbildungsumfang:** mindestens 390 UE (13 CP) insgesamt; bestehend aus:

- fachpraktischer Kompetenz: 150 UE aus Grad 1 (5 CP)
- plus fachpraktischer Kompetenz: 60 UE (2 CP); davon 15 UE Partnerübungen
- plus fachwissenschaftlicher Kompetenz: 150 UE (5 CP)
- plus fachübergreifender Kompetenz: 30 UE (1 CP)

**Hospitationszeit:** 10 UE in einem Einführungskurs (kann nach Absprache nachgeholt werden)

**Vertretungszeit:** 20 UE (kann nach Absprache nachgeholt werden)

**Assistenzzeit:** 40 UE im Mittelstufenkurs (kann nach Absprache nachgeholt werden)

**Persönliche Übungserfahrungszeit:** mindestens 460 h (ca. 0,5 h täglich bzw. 3 h wöchentlich).

### **Fachpraktische Kompetenz**

**Vermittlung der wesentlichen Übungen, Grundbewegungen und Formen in Theorie und Praxis; Vertiefung und Erweiterung der wesentlichen Übungen, Grundbewegungen und Formen in Theorie und Praxis: 30 UE (1 CP) mit Christian Spruner von Mertz**

- Vertiefung und Erweiterung der Grundlagenübungen bzw. Grundbewegungen:
  - Chinesische Heilgymnastik Set 1, 2 und 3 (Lange Variante)
  - verschiedene Standübungen (Zhan Zhuang)
  - Taiji Qigong-Übungen
- Vermittlung der Zhaobao-Taijiquan Langform (Erd-Variante) mit 81 Bewegungssequenzen unter Berücksichtigung der 8 Punkte des Zhaobao-Taiji

---

<sup>5</sup> siehe: [https://www.taijiquan-qigong.de/images/stories/TQN/pdf/Ausbildungsleitlinien/BVTQ\\_AL\\_Version\\_1.0\\_2020\\_web.pdf](https://www.taijiquan-qigong.de/images/stories/TQN/pdf/Ausbildungsleitlinien/BVTQ_AL_Version_1.0_2020_web.pdf)

(siehe oben).

- Vertiefung und Korrektur der Zhaobao-Taijiquan Langform in Bezug auf 10 Bewegungs- und Haltungsprinzipien (siehe oben).
- Anwendungen und Techniken der Bewegungssequenzen der Langform in den Partnerübungen
- Anwendungen und Techniken weiterführender Tuishou-Pattern
- Weiterführende Partner-Übungen zur Schulung von Koordination, Standfestigkeit, Struktur, Nachgiebigkeit (Weichheit) und Jin-Kraft
- Vertiefung der grundlegenden Prinzipien des Taijiquan in den Partnerübungen

### **Angebotene Hilfsmittel**

- Handout: „Miniform Ablauf“, „Namen der Langform“, „Taiji-Grundlagen und Prinzipien“, „Standmeditation“, „Geschichte des Taiji“, „Taiji und Philosophie“, „Die Auswirkungen der Taiji-Übungen“, „Die fünf Level des Taijiquan“, „Methodik und Didaktik“, „Die Erd-Form“, „Gruppen professionell leiten“, „TCM und Taijiquan“, „Taijiquan nach den 5 Wandlungsphasen“, „Taiji mit jungen Menschen“ ,
- DVD Miniform und Kurzform
- YouTube Einführungskurs
- Vimeo-Lehrfilme
- Bücher: Siehe Anhang

### **Wesentliche Aspekte der TCM beim Taijiquan, die bei bestehenden Krankheiten relevant sind: 15 UE (0,5 CP) mit Christian Spruner von Mertz (entspr. Modul 13 der Qilin Akademie)**

- Leitsymptome aus der Syndromdiagnostik erkennen und die Betroffenen sinnvoll mit Taijiquan und Qigong begleiten
  - Yin und Yang-Ungleichgewicht
  - Qi-Mangel und -Stagnation
  - Leitsymptome aus der Syndromdiagnostik
- Kontraindikationen für bestimmte Übungen aus Sicht der TCM
- Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen beim Üben aus Sicht der TCM

- Das Modell der fünf Wandlungsphasen der TCM und seine Einbindung in das Taijiquan

**Unterrichts-Praxis für besondere Lebenslagen (z.B. Krankheit): 15 UE (0,5 CP) mit Christian Spruner von Mertz (entspr. Modul 14 der Qilin Akademie)**

- Verletzungsrisiken und Nebenwirkungen der Methoden
- Kontraindikationen der Methoden
- Umgang mit Teilnehmer\*innen mit Einschränkungen und entsprechende Anpassung der Methoden. Grenzen der eigenen Kompetenz erkennen lernen.
  - Zum Beispiel:
    - Einschränkungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates z.B. Venenerkrankungen, Bandscheibenprobleme, Schmerzsyndrom und ähnliches
    - Einschränkungen durch Erkrankungen des Nervensystems wie Multiple Sklerose, Parkinson, Zustand nach Schlaganfall und ähnliches
    - Einschränkungen durch chronische Krankheiten
    - Einschränkungen durch psychische Krankheiten inklusive Posttraumatisches Belastungssyndrom und dissoziatives Verhalten
- Umgang mit Teilnehmer/innen in verschiedenen Lebensabschnitten
  - zum Beispiel:
    - Kindheit, Adoleszent, Schwangerschaft, Alter
- Erste Hilfe und Interventionen:
  - z.B. Ohnmacht, Schwindel, Asthmaanfall, Über- und Unterzuckerung, Herz-Kreislauf-Sensationen, Epilepsie, Schock
- Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der
- Entspannung, Spannungsregulation und Bewegung.

**Fachwissenschaftliche Kompetenz**

**Philosophie und Entwicklungsgeschichte des Taijiquan: 30 UE (1 CP)**

**Modul 8 und 9a über die Qilin Akademie buchbar**

- Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Taijiquan insbesondere für das praktische Verständnis relevante Inhalte
- Klassische Texte der östlichen Philosophie

- Verbindung zwischen westlichen und östlichen Denktraditionen
- Stile des Taijiquan bzw. Qigong, Vergleich stilinterner und stilübergreifender Prinzipien
- Einblick in die klassischen Texte des Taijiquan bzw. des Qigong
- Kulturspezifische und kulturübergreifende Entwicklungen

### **Fachbezogene Pädagogik, Psychologie und Didaktik:**

#### **Psychologische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens: 15 UE**

##### **(0,5 CP) Modul 01 über die Qilin Akademie buchbar**

- Kontakt zum eigenen Körper und den eigenen Gefühlen
- Kontakt zu anderen Menschen, zur Gruppe und zur Umwelt
- Prägung durch die persönliche Lebensgeschichte
- Bedeutung von emotionalen Bindungen und die Auswirkung auf Kontaktfähigkeit und Handlungsfreiheit
- Bedeutung von Selbstwirksamkeit
- Unterscheidung zwischen Lehrbeziehung und therapeutischer Beziehung
- Modelle der Verhaltensänderung
- Erkennen von und Intervention bei psychischen Notfällen

#### **Grundlagen der Didaktik und Lernmethodik: 15 UE (0,5 CP) mit Christian Spruner von Mertz (entspr. Modul 2 der Qilin Akademie)**

- Einführung in die Didaktik und Methodik des Unterrichtens
  - Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
  - Merkmale eines ganzheitlichen Unterrichts
  - Merkmale eines demokratischen Unterrichts
- Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik
  - Lernstress abbauen durch gezielte didaktische Methoden
  - Realistische Erwartungen entwickeln
  - Persönliche Leistungsgrenzen erkennen und Pausen einhalten
- Gruppen professionell leiten
  - Phasen der Gruppendynamik

- Forming
- Storming
- Norming
- Performing
- Adjourning

○ Gruppenleiterfunktion und Persönlichkeit z.B.:

- Auftreten
- Lehrstil
- Umgang mit Störungen
- Über- und Unterforderung

- Sport- und Bewegungspädagogik

- Lernen im und durch das Taijiquan

- Soziales Lernen und soziale Erfahrungen im Unterricht

- Taijiquan als erlebnispädagogisches Instrument

- Taijiquan mit jungen Menschen

## **Naturwissenschaftlich-Medizinische Grundlagen 1**

### **Anatomie und Physiologie: 15 UE (0,5 CP) Modul 3 über die Qilin Akademie buchbar**

- Aktiver und passiver Bewegungsapparat
- Übersicht über Skelettaufbau und Statik
- Achsengerechte Bewegung der Beingelenke
- Aufbau und Funktion von Gelenken, Muskulatur, Sehnen, Bändern und Faszien
- Kenntnis der wichtigsten Organsysteme in Bezug auf die Taijiquan- und Qigong-Praxis

### **Grundlagen der Sportanatomie und Sportphysiologie: 15 UE (0,5 CP)**

**Modul 4 über die Qilin Akademie buchbar** (Voraussetzung für die Teilnahme am Modul 4 ist das Modul 3!)

- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle für Bewegungssteuerung, Entspannung und Wahrnehmung
- Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit
- Bewegungssteuerung und Koordination
- Beweglichkeit erhalten

- Bewegungseinschränkungen mindern
- Folgen von Bewegungsmangel
- Sturzprophylaxe

## **Naturwissenschaftlich-Medizinische Grundlagen 2**

### **Nervensystem, Entstehung von Stress, Stresskaskade: 15 UE (0,5 CP)**

#### **Modul 10 über die Qilin Akademie buchbar**

- Entstehung von Stress, Stresskaskade Burnout, Kampf-Flucht-Verhalten
- Kampf-Flucht-Erstarrung als Stressantwort
- Tend and Befriend Reaktion bei Stress fördern
- Relaxation Response - Die Entspannungsantwort
- Ausgewählte Stress induzierte Krankheitsbilder der häufigsten (stark prävalenten) durch Stress induzierten chronischen Erkrankungen
- Chronische Schmerzsyndrome in Verbindung mit Stress
- Für Taijiquan und Qigong relevante Aspekte aus dem psychologischen und neurowissenschaftlichen Bereich Neuroendokrinologie und Psycho-Immunologie

## **Medizinisches Grundlagenwissen**

### **Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin: 15 UE (0,5 CP) Modul**

#### **11 über die Qilin Akademie buchbar**

- Konzepte von Gesundheit und Krankheit in der TCM
- Wichtige Begriffe der TCM verstehen und sinnvoll im Unterricht anwenden
- Kenntnis des Meridiansystems und wichtiger Akupunkturpunkte
- wesentliche Aspekte aus Sicht der TCM bei bestehender Krankheit
- Einblick in die Behandlungsmethoden der TCM insbesondere Qigong als begleitende Methode bei Krankheit

## **Wechselseitiger Einfluss von Körper, Geist, Psyche und Sozialem / Mind**

### **Body-Medizin: 15 UE (0,5 CP) Modul 5 über die Qilin Akademie buchbar**

- Sich kennen und für sich sorgen lernen
- Empowerment, Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeitserwartung
- Selbstheilungskräfte aktivieren



- Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Selbstwahrnehmung und Akzeptanz
- Embodiment
- Taijiquan und Qigong als Methode der Mind Body-Medizin

### **Wechselseitiger Einfluss von Körper, Geist, Psyche und Sozialem /**

### **Aktueller Stand der Forschung: 15 UE (0,5 CP) Modul 7 über die Qilin**

#### **Akademie buchbar**

- Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Taijiquan und Qigong
- Biopsychosoziales Modell
- Neue Entwicklungen aus dem Bereich der fachwissenschaftlichen und fachübergreifenden Inhalte kennenlernen und anwenden (Fachübergreifende Kompetenz)

### **Fachübergreifende Kompetenz**

### **Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention Teil 1: 15 UE (0,5 CP) mit Christian Spruner von Mertz (entspricht Modul 06 der Qilin Akademie)**

- Soft Skills: Sozialkompetenz, Selbstkompetenz, Selbstorganisation
  - Authentizität, Selbstorganisation,
  - Eigenverantwortung, Empowerment
- Methoden der Persönlichkeitsentwicklung für Unterrichtende
  - Resilienz und Antifragilität
  - Problembewältigungsstrategien
  - Flexibilität, Grenzen setzen, Gelassenheit
- Ergänzende Methoden aus anderen Entspannungs- und Bewegungssystemen
  - Transfer der Unterrichtsinhalte in den persönlichen Lebensalltag
    - Lernen im und durch das Taijiquan
    - Anpassung an berufsspezifische Haltungsgewohnheiten
    - Taijiquan als erlebnispädagogisches Instrument
  - Taijiquan und Qigong in verschiedenen Einsatzbereichen

○ Am Beispiel Taijiquan mit jungen Menschen

## **Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention Teil 2: 15 UE**

### **(0,5 CP) Modul 12 über die Qilin Akademie buchbar**

- Gesundheitsdefinitionen (WHO, TCM)
  - Was heißt Gesundheit? Was macht uns krank?
- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
  - Entstehung von Gesundheit im salutogenetischen Modell
- Unterschied zwischen Gesundheitsförderung (Stärkung der Gesundheit) u. Prävention (Vorbeugung von Krankheiten)
  - Gesundheitskompetenz und allgemeine Lebenspflege
- Rahmenbedingungen für Unterrichtende
  - Präventionsziele des Leitfadens Prävention
  - Betriebswirtschaftliche Kenntnisse insbesondere wichtige gesetzliche
  - Grundlagen für Freiberufler und Datenschutzgrundverordnung
  - Sorgfaltspflicht, Aufklärungspflicht, Schweigepflicht

### **Grad 3: Lehrer/in „Praktiker“ für Taijiquan**

Ein/e Lehrer/in „Praktiker“ ist berechtigt, einen eigenen Schulbetrieb zu leiten. Darüber hinaus ist ihm/ihr das Durchführen von überregionalen (Bundeslandweit) Seminaren und Workshops erlaubt. Unter der Gesamtverantwortung eines Ausbilders/einer Ausbilderin können Lehrer/innen darüber hinaus in einer Ausbildung zum/zur Übungsleiter/in und Kursleiter/in „Praktiker“ eigenverantwortlich und in einer Ausbildung zum/zur Kursleiter/in und Lehrer/in „Prävention“ als Assistent/innen unterrichten. Der Ausbildungsumfang und die Ausbildungsinhalte einer Lehrer/in „Praktiker“ Ausbildung, erfüllen **nicht** die Anforderungen der Leitlinien der Gesetzlichen Krankenkassen Vereinigung (GKV). Somit können Kurse auch nicht von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

**Prüfungsvoraussetzung:** Grad 2 Kursleiter/in „Praktiker“

**Ausbildungszeit:** mindestens 6 Jahre insgesamt

**Ausbildungsumfang:** mindestens 570 UE (19 CP) insgesamt, bestehend aus:

- fachpraktischer Kompetenz: 300 UE (10 CP) aus Grad 2
- plus 210 UE (7 CP) zusätzlich; davon 90 UE Partnerübungen
- plus fachwissenschaftlicher Kompetenz: 45 UE (1,5 CP)
- plus fachübergreifender Kompetenz: 15 UE (0,5 CP)

**Unterrichts-Erfahrungszeit:** wenigstens 3 Jahre, mindestens 200 UE  
nachweisbare Unterrichtserfahrung inklusive Assistenz und Vertretung

**Persönliche Übungserfahrungszeit:** mindestens 750 h

## **Fachpraktische Kompetenz**

**Vertiefung und Erweiterung der wesentlichen Übungen, Grundbewegungen und Formen in Theorie und Praxis: 180 UE (6 CP) mit Christian Spruner von Mertz**

- Vertiefung und Erweiterung der Grundlagenübungen bzw. Grundbewegungen:
  - Chinesische Heilgymnastik langes Set 1, 2 und 3
  - verschiedene Standübungen (Zhan Zhuang)
  - Five Loosening Exercise nach Huang Xingxian
- Erweiterung der Partner-Übungen zur Schulung von Koordination, Standfestigkeit und Jin-Kraft
- Vertiefung der Prinzipien des Taijiquan und die Anwendungen in der Form und in den Partnerübungen
- Zhaobao-Taijiquan und die fünf Wandlungsphasen; Einführung in die Erdform, Holzform, Feuerform, Metallform und Wasserform des Zhaobao-Taijiquan
- Erlernen der Wudang-Schwertform

### **Angebotene Hilfsmittel**

- Handout: „Miniform Ablauf“, „Namen der Langform“, „Namen der Schwertform“, „Taiji-Grundlagen und Prinzipien“, „Standmeditation“, „Geschichte des Taiji“, „Taiji und Philosophie“, „Die Auswirkungen der Taiji-Übungen“, „Die fünf Level des Taijiquan“, „Methodik und Didaktik“, „Die Erd-Form“, „Gruppen professionell leiten“, „TCM und Taijiquan“, „Taiji mit jungen Menschen“, „Taijiquan nach den 5 Wandlungsphasen“
- DVD Miniform und Kurzform

- YouTube Einführungskurs
- Vimeo-Lehrfilme
- Bücher: Siehe Anhang

**Wesentliche Aspekte der TCM beim Taijiquan, die bei bestehenden Krankheiten relevant sind: 15 UE (0,5 CP) mit Christian Spruner von Mertz (entspr. Modul 13 der Qilin Akademie)**

- Leitsymptome aus der Syndromdiagnostik erkennen und die Betroffenen sinnvoll mit Taijiquan und Qigong begleiten
  - Yin und Yang Ungleichgewicht
  - Qi-Mangel und Stagnation
  - Leitsymptome aus der Syndromdiagnostik
- Kontraindikationen für bestimmte Übungen aus Sicht der TCM
- Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen beim Üben aus Sicht der TCM
- Das Modell der fünf Wandlungsphasen der TCM und seine Einbindung in das Taijiquan

**Unterrichts-Praxis für besondere Lebenslagen (z.B. Krankheit): 15 UE (0,5 CP) mit Christian Spruner von Mertz (entspr. Modul 14 der Qilin Akademie)**

- Verletzungsrisiken und Nebenwirkungen der Methoden
- Kontraindikationen der Methoden
- Umgang mit Teilnehmer\*innen mit Einschränkungen und entsprechende Anpassung der Methoden. Grenzen der eigenen Kompetenz erkennen lernen.
  - Zum Beispiel:
    - Einschränkungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates z.B. Venenerkrankungen, Gelenkprobleme, Bandscheibenprobleme, Schmerzsyndrom und ähnliches
    - Einschränkungen durch Erkrankungen des Nervensystems wie Multiple Sklerose, Parkinson, Zustand nach Schlaganfall und ähnliches
    - Einschränkungen durch chronische Krankheiten

- Einschränkungen durch psychische Krankheiten inklusive Posttraumatisches Belastungssyndrom und dissoziatives Verhalten
- Umgang mit Teilnehmer/innen in verschiedenen Lebensabschnitten
  - zum Beispiel:
    - Kindheit, Adoleszent, Schwangerschaft, Alter
- Erste Hilfe und Interventionen
  - z.B. Ohnmacht, Schwindel, Asthmaanfall, Über- und Unterzuckerung, Herz-Kreislauf-Sensationen, Epilepsie, Schock
- Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation und Bewegung

## **Fachwissenschaftliche Kompetenz**

### **Medizinisches Grundlagenwissen**

#### **Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin: 15 UE (0,5 CP) Modul 11 über die Qilin Akademie buchbar**

- Konzepte von Gesundheit und Krankheit in der TCM
- Wichtige Begriffe der TCM verstehen und sinnvoll im Unterricht anwenden
- Kenntnis des Meridiansystems und wichtiger Akupunkturpunkte
- wesentliche Aspekte aus Sicht der TCM bei bestehender Krankheit
- Einblick in die Behandlungsmethoden der TCM insbesondere Qigong als begleitende Methode bei Krankheit

### **Fachbezogene Pädagogik und Didaktik**

#### **Grundlagen der Didaktik und Lernmethodik: 15 UE (0,5 CP) mit Christian Spruner von Mertz (entspr. Modul 2 der Qilin Akademie)**

- Einführung in die Didaktik und Methodik des Unterrichtens
  - Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
  - Merkmale eines ganzheitlichen Unterrichts
  - Merkmale eines demokratischen Unterrichts
- Gruppen professionell leiten
  - Phasen der Gruppendynamik

- Forming
- Storming
- Norming
- Performing
- Adjourning

○ Gruppenleiterfunktion und Persönlichkeit

- Auftreten
- Lehrstil
- Störungen
- Über- und Unterforderung

- Sport- und Bewegungspädagogik

○ Lernen im und durch das Taijiquan

○ Soziales Lernen und soziale Erfahrungen im Unterricht

○ Taijiquan als erlebnispädagogisches Instrument

○ Taijiquan mit jungen Menschen

### **Naturwissenschaftlich-Medizinische Grundlagen (1):**

**Anatomie und Physiologie: 15 UE (0,5 CP) Modul 3 über die Qilin Akademie buchbar**

- Aktiver und passiver Bewegungsapparat
- Übersicht über Skelettaufbau und Statik
- Achsengerechte Bewegung der Beimgelenke
- Aufbau und Funktion von Gelenken, Muskulatur, Sehnen, Bändern und Faszien
- Kenntnis der wichtigsten Organsysteme in Bezug auf die Taijiquan- und Qigong-Praxis

### **Fachübergreifende Kompetenz**

**Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention: 15 UE (0,5 CP) mit Christian Spruner von Mertz (entspricht Modul 06 der Qilin Akademie)**

- Gesundheitsdefinitionen (WHO, TCM)
  - Was heißt Gesundheit? Was macht uns krank?
- Transfer der Unterrichtsinhalte in den persönlichen Lebensalltag
  - Lernen im und durch das Taijiquan
  - Taijiquan als erlebnispädagogisches Instrument

- Taijiquan und Qigong in verschiedenen Einsatzbereichen
  - Am Beispiel Taijiquan mit jungen Menschen

### **Grad 3: Lehrer/in für Taijiquan „Prävention“:**

Ein/e Lehrer/in ist berechtigt, einen eigenen Schulbetrieb (mit eigenen Räumen als Hauptmieter) zu leiten. Er/Sie ist auch berechtigt, fortlaufende Wochenkurse und überregionale (Bundeslandweit) Seminare an den Wochenenden zu leiten. Unter der Gesamtverantwortung eines Ausbilders/einer Ausbilderin können Lehrer/innen „Prävention“ darüber hinaus in einer Ausbildung zum/zur Übungsleiter/in und Kursleiter/in „Praktiker“, und „Prävention“ eigenverantwortlich und in einer Ausbildung zum/zur Lehrer/in als Assistent/innen unterrichten. Der Titel „Lehrer für Taijiquan Prävention“ entspricht den Anforderungen für die „Lizenz F“ der BVTQ Ausbildungsleitlinien<sup>6</sup>. Der Ausbildungsumfang und die Ausbildungsinhalte einer Lehrer/in „Prävention“-Ausbildung erfüllen die Anforderungen der Leitlinien der Gesetzlichen Krankenkassen Vereinigung (GKV). Somit können Kurse von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

**Prüfungsvoraussetzung:** Grad 2: Kursleiter/in „Prävention“

**Ausbildungszeit:** mindestens 6 Jahre insgesamt

**Ausbildungsumfang:** mindestens 570 UE (19 CP) insgesamt bestehend aus

- fachpraktischer Kompetenz: 210 UE (7 CP) aus Grad 2
- plus fachpraktischer Kompetenz: 180 UE (6 CP); davon 90 UE Partnerübungen
- fachwissenschaftlicher Kompetenz: 150 UE (5 CP) aus Grad 2
- fachübergreifender Kompetenz: 30 UE (1 CP) aus Grad 2

**Persönliche Übungserfahrungszeit:** mindestens 750 h

**Unterrichts-Erfahrungszeit:** wenigstens 3 Jahre, mindestens 200 UE nachweisbare Unterrichtserfahrung inklusive Assistenz und Vertretung

### **Fachpraktische Kompetenz**

<sup>6</sup> siehe: [https://www.taijiquan-qigong.de/images/stories/TQN/pdf/Ausbildungsleitlinien/BVTQ\\_AL\\_Version\\_1.0\\_2020\\_web.pdf](https://www.taijiquan-qigong.de/images/stories/TQN/pdf/Ausbildungsleitlinien/BVTQ_AL_Version_1.0_2020_web.pdf)

## **Vertiefung und Erweiterung der wesentlichen Übungen, Grundbewegungen und Formen in Theorie und Praxis: 180 UE (6 CP) mit Christian Spruner von Mertz**

- Vertiefung und Erweiterung der Grundlagenübungen bzw. Grundbewegungen:
  - Chinesische Heilgymnastik langes Set 1, 2 und 3
  - verschiedene Standübungen (Zhan Zhuang)
  - Five Loosening Exercise nach Meister Huang Xingxian
- Erweiterung der Partner-Übungen zur Schulung von Koordination, Standfestigkeit und Jin-Kraft
- Vertiefung der Prinzipien des Taijiquan und die Anwendungen in der Form und in den Partnerübungen
- Zhaobao-Taijiquan und die fünf Wandlungsphasen; Vertiefung der Erdform, Einführung in Holzform, Feuerform, Metallform und Wasserform des Zhaobao-Taijiquan
- Erlernen der Wudang-Schwertform

### **Angebotene Hilfsmittel**

- Handout: „Miniform Ablauf“, „Namen der Langform“, „Namen der Schwertform“, „Taiji-Grundlagen und Prinzipien“, „Standmeditation“, „Geschichte des Taiji“, „Taiji und Philosophie“, „Die Auswirkungen der Taiji-Übungen“, „Die fünf Level des Taijiquan“, „Methodik und Didaktik“, „Die Erd-Form“, „Gruppen professionell leiten“, „TCM und Taijiquan“, „Taiji mit jungen Menschen“, „Taijiquan nach den 5 Wandlungsphasen“
- DVD Miniform und Kurzform
- YouTube Einführungskurs
- Vimeo-Lehrfilme
- Bücher: Siehe Anhang

## **Grad 4: Ausbilder/in für Taijiquan**

Die/der Ausbilder/in ist berechtigt, fortlaufende Wochenkurse und überregionale (Landesweit) Seminare zu leiten, sowie Kursleiter/innen und Lehrer/innen entsprechend den AL des BVTQ auszubilden und diese bis einschließlich zum 3.



Grad zu prüfen.

Er/Sie hat die Kompetenz erworben, selbstständig in allen Ausbildungsstufen einer Ausbildung den fachpraktischen Teil zu unterrichten. Bei entsprechender Zusatzqualifikation kann er oder sie auch den fachwissenschaftlichen und fachübergreifenden Teil einer Ausbildung abdecken. Eine Zertifizierung muss zusätzlich durch die BVTQ erfolgen. Bei erfolgreicher Prüfung wird von der BVTQ ein Ausbilder/innen-Zertifikat ausgestellt, das die höchste Qualitätsstufe des Berufsbildes nach BVTQ Leitlinien anerkennt. Der Ausbildungsumfang und die Ausbildungsinhalte zum/zur Ausbilder/in erfüllen die Anforderungen der Leitlinien der Gesetzlichen Krankenkassen Vereinigung (GKV). Somit können Kurse von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Diese Kompetenzstufe entspricht den Anforderungen der „Lizenz G“<sup>7</sup> der BVTQ Ausbildungsleitlinien. Ausbilder/innen die Mitglied im BVTQ sind, können vom BVTQ ein Qualitätssiegel erhalten, das die jeweils erlangte Kompetenz bestätigt.

**Prüfungsvoraussetzung:** Grad 3 Lehrer/in

**Ausbildungszeit:** mindestens 10 Jahre insgesamt

**Ausbildungsumfang:** mindestens 1020 UE (34 CP) insgesamt bestehend aus

- fachpraktischer Kompetenz: 390 UE (13 CP) von Lehrer Prävention
- fachpraktischer Kompetenz: 510 UE (17 CP) von Lehrer Praktiker
- plus 330 UE (11 CP) Leh. Präv. / plus 210 UE (7 CP) Leh. Prak.; davon 90 UE Partnerübungen und 90 UE Waffen/Geräte
- fachwissenschaftlicher Kompetenz: 150 UE (5 CP) v. Leh. Präv.
- fachwissenschaftlicher Kompetenz: 45 UE (1,5 CP) v. Leh. Prak.
- plus fachwissenschaftlicher Kompetenz: 90 UE (3 CP) Leh. Präv./ 195 UE (6,5 CP) Leh. Prak.
- fachübergreifender Kompetenz 30 UE (1CP) v. Leh. Präv.
- fachübergreifender Kompetenz 15 UE (0,5 CP) v. Leh. Prak.

---

<sup>7</sup> siehe: [https://www.taijiquan-qigong.de/images/stories/TQN/pdf/Ausbildungsleitlinien/BVTQ\\_AL\\_Version\\_1.0\\_2020\\_web.pdf](https://www.taijiquan-qigong.de/images/stories/TQN/pdf/Ausbildungsleitlinien/BVTQ_AL_Version_1.0_2020_web.pdf)

- plus fachübergreifender Kompetenz: 30 UE (1 CP) Leh. Präv./ 45 UE (1,5 CP) Leh. Prak.

**Persönliche Übungserfahrungszeit:** mindestens 3000 h auf wenigstens 10 Jahre verteilt

**Unterrichts-Erfahrungszeit:** mindestens 9 Jahre; wenigstens 1000 UE nachweisbare Unterrichtserfahrung inklusive Assistenz und Vertretung.

### **Fachpraktische Kompetenz**

**Taijiquan Unterrichts-Praxis für Gesunde: 300 UE (10 CP) bzw. 180 UE (6 CP) mit Christian Spruner von Mertz und Meister Ma Yaoxian**

Sicherer Umgang mit allen wesentlichen Teilen des Kerncurriculums der Ausbildung und profunde Kenntnis zur Zielsetzung dieser.

- Erweiterung der Partner-Übungen zur Schulung von Koordination, Standfestigkeit und Jin-Kraft
- Vertiefung der Prinzipien des Taijiquan und die Anwendung in der Form und in den Partnerübungen
- Zhaobao-Taijiquan und die fünf Wandlungsphasen; Vertiefung der Holzform, Feuerform, Metallform und Wasserform des Zhaobao-Taijiquan
- Erlernen einer weiteren Waffenform (nach Wahl)

**Taiji Unterrichts-Praxis für besondere Lebenslagen (z.B.Krankheit): 30 UE (1 CP) Module ??? über die Qilin Akademie buchbar**

- Grenzen der eigenen Kompetenz erkennen lernen
- Einschränkung des passiven und aktiven Bewegungsapparates

### **Fachwissenschaftliche Kompetenz**

**zusätzlich zu den Inhalten aus der Lehrer „Praktiker“ Ausbildung:**

#### **Fachbezogene Psychologie**

**Psychologische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens: 15 UE (0,5 CP) Modul 01 über die Qilin Akademie buchbar**

- Kontakt zum eigenen Körper und den eigenen Gefühlen
- Kontakt zu anderen Menschen, zur Gruppe und zur Umwelt
- Prägung durch die persönliche Lebensgeschichte

- Bedeutung von emotionalen Bindungen und die Auswirkung auf Kontaktfähigkeit und Handlungsfreiheit
- Bedeutung von Selbstwirksamkeit
- Unterscheidung zwischen Lehrbeziehung und therapeutischer Beziehung
- Modelle der Verhaltensänderung
- Erkennen von und Intervention bei psychischen Notfällen

## **Philosophie und Entwicklungsgeschichte des Taijiquan: 30 UE (1 CP)**

### **Modul 8 und 9a über die Qilin Akademie buchbar**

- Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Taijiquan, insbesondere für das praktische Verständnis relevante Inhalte
- Klassische Texte der östlichen Philosophie
- Verbindung zwischen westlichen und östlichen Denktraditionen
- Stile des Taijiquan bzw. Qigong, Vergleich stilinterner und stilübergreifender Prinzipien
- Einblick in die klassischen Texte des Taijiquan bzw. des Qigong
- Kulturspezifische und kulturübergreifende Entwicklungen

## **Naturwissenschaftlich-Medizinische Grundlagen 1**

### **Grundlagen der Sportanatomie und Sportphysiologie: 15 UE (0,5 CP)**

**Modul 4 über die Qilin Akademie buchbar** (Voraussetzung für die Teilnahme am Modul 4 ist Modul 3)

- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle für Bewegungssteuerung, Entspannung und Wahrnehmung
- Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit
- Bewegungssteuerung und Koordination
- Beweglichkeit erhalten
- Bewegungseinschränkungen mindern
- Folgen von Bewegungsmangel
- Sturzprophylaxe

## **Naturwissenschaftlich-Medizinische Grundlagen 2**

## **Nervensystem, Entstehung von Stress, Stresskaskade: 15 UE (0,5 CP)**

### **Modul 10 über die Qilin Akademie buchbar**

- Entstehung von Stress, Stresskaskade Burnout, Kampf-Flucht-Verhalten
- Kampf-Flucht-Erstarrung als Stressantwort
- Tend and Befriend-aktion bei Stress fördern
- Relaxation Response - Die Entspannungsantwort
- Ausgewählte Stress induzierte Krankheitsbilder der häufigsten (stark prävalenten) durch Stress induzierten chronischen Erkrankungen
- Chronische Schmerzsyndrome in Verbindung mit Stress
- Für Taijiquan und Qigong relevante Aspekte aus dem psychologischen und neurowissenschaftlichen Bereich Neuroendokrinologie und Psycho-Immunologie

## **Medizinisches Grundlagenwissen**

### **Wechselseitiger Einfluss von Körper, Geist, Psyche und Sozialem / Mind**

#### **Body-Medizin: 15 UE (0,5 CP) Modul 5 über die Qilin Akademie buchbar**

- Sich kennen und für sich sorgen lernen
- Empowerment, Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeitserwartung
- Selbstheilungskräfte aktivieren
- Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Selbstwahrnehmung und Akzeptanz
- Embodiment
- Taijiquan und Qigong als Methode der Mind Body-Medizin

### **Wechselseitiger Einfluss von Körper, Geist, Psyche und Sozialem /**

#### **Aktueller Stand der Forschung: 15 UE (0,5 CP) Modul 7 über die Qilin Akademie buchbar**

- Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Taijiquan und Qigong
- Biopsychosoziales Modell

- Neue Entwicklungen aus dem Bereich der fachwissenschaftlichen und fachübergreifenden Inhalte kennenlernen und anwenden (Fachübergreifende Kompetenz)

**Fachwissenschaftliche Kompetenzen zusätzlich zu den Inhalten aus der Lehrer Prävention UND Praktiker Ausbildung:**

**Pädagogik und Psychologie: 30 UE (1 CP) Module ??? über die Qilin Akademie buchbar**

- Grundlagen der Didaktik und Lernmethodik

**Naturwissenschaftlich-Medizinische Grundlagen: 30 UE (1CP) Module ??? über die Qilin Akademie buchbar**

- Vertiefung der Kenntnisse der Sportanatomie und Sportphysiologie
- Vertiefung der Kenntnisse zu Entstehung von Stress und Relaxation Respons (die Entspannungsantwort) und Tend and Befriend-Reaktion (Beschützen und Freundschaft anbieten)

**Medizinisches Grundlagenwissen: 30 UE (1CP) Module ??? über die Qilin Akademie buchbar**

- Wechselseitiger Einfluss von Körper, Geist, Psyche und Sozialem
- Erweiterung der Kenntnisse der Traditionellen chinesischen Medizin

**Fachübergreifende Kompetenz**

**zusätzlich zu den Inhalten aus der Lehrer Praktiker Ausbildung:**

**Soft Skills und Rahmenbedingungen für Unterrichtende: 15 UE (0,5 CP)**

**Modul 12 über die Qilin Akademie buchbar**

- Sozialkompetenz, Selbstkompetenz, Selbstorganisation
- Ergänzende Methoden aus anderen Entspannungs- und Bewegungssystemen
- Präventionsziele des Leitfadens Prävention
- Betriebswirtschaftliche Kenntnisse insbesondere wichtige gesetzliche
- Grundlagen für Freiberufler und Datenschutzgrundverordnung
- Sorgfaltspflicht, Aufklärungspflicht, Schweigepflicht

**Fachübergreifende Kompetenzen zusätzlich zu den Inhalten aus der**

## **Lehrer Prävention und Praktiker Ausbildung:**

### **30 UE (1CP) Module ??? über die Qilin Akademie buchbar**

- Ergänzung und Vertiefung der Inhalte aus den vorhergehenden Stufen.  
Insbesondere die aktuellen Entwicklungen kennenlernen und anwenden.

## **Grad 5: Meister für Taijiquan**

Die/der Ausbilder/in ist berechtigt, fortlaufende Wochenkurse und überregionale (Landesweit) Seminare zu leiten, sowie Kursleiter/innen und Lehrer/innen und Ausbilder entsprechend den AL des BVTQ auszubilden und diese bis zum 4. Grad zu prüfen. Der Meistergrad wird nicht geprüft sondern verliehen, wenn die Voraussetzungen erfüllt und nachgewiesen werden.

### **Voraussetzung:** Grad 4 Ausbilder/in

**Ausbildungszeit:** mindestens 20 Jahre

**Ausbildungsumfang:** mindestens 1260 UE (42 CP) insgesamt bestehend aus

- fachpraktischer Kompetenz: 720 UE (24 CP) v. Ausbilder
- plus 240 UE (8 CP) **davon mind. 90 UE Partnerübungen und mind. 90 UE Waffen/Geräte**
- fachwissenschaftlicher Kompetenz: 240 UE (8 CP) v. Ausbilder
- fachübergreifender Kompetenz: 60 UE (2 CP) v. Ausbilder

**Persönliche Übungserfahrungszeit:** mindestens 6000 h auf wenigstens 20 Jahre verteilt

**Unterrichts-Erfahrungszeit:** mindestens 19 Jahre; wenigstens 2000 UE nachweisbare Unterrichtserfahrung inklusive Assistenz und Vertretung.

## **Fachpraktische Kompetenz**

**Taijiquan Unterrichts-Praxis für Gesunde: 240 UE (8 CP) mit Christian Spruner von Mertz und Meister Ma Yaoxian oder anderem Taiji-Meister**  
Sicherer Umgang mit allen wesentlichen Teilen des Kerncurriculums der Ausbildung und profunde Kenntnis zur Zielsetzung dieser.

- Erweiterung der Partner-Übungen zur Schulung von Koordination, Standfestigkeit und Jin-Kraft
- Vertiefung der Prinzipien des Taijiquan und die Anwendung in der Form und in den Partnerübungen
- Zhaobao-Taijiquan und die fünf Wandlungsphasen; Vertiefung der Holzform, Feuerform, Metallform und Wasserform des Zhaobao-Taijiquan
- Erlernen einer weiteren Waffenform (nach Wahl)
- Vertiefung der Partner-Übungen zur Schulung von Koordination, Standfestigkeit und Jin-Kraft

## Großmeister für Taijiquan

Der Ehren-Titel des „**Großmeisters**“ wird verliehen wenn mindestens 20 weitere Jahre Übungs- und Unterrichtserfahrung vorgewiesen werden. Eine Dokumentation der Stunden ist hier nicht mehr nötig. Auch ist weitere Ausbildung bzw. Fortbildung für diesen Titel nicht mehr nötig.

### Der Ausbilder: Christian Spruner von Mertz (Schulleiter und Ausbilder)

Seit meinem 12. Lebensjahr beschäftige ich mich mit asiatischen Kampfkünsten. 1995 begann meine Ausbildung im Taiji-Chuan, Tuishou und Qigong. 2000-2003 folgten mehrere Reisen in die VR China. Seit 2002 bilde ich mich intensiv im Zhaobao-Taiji aus.

Meine wichtigsten Lehrer Xian, den ich während kennenlernte und bei dem ich sowie Dean Li, bei dem ich Qigong absolviert ich viele weitere Lehrer, die



sind Meister Ma Yao meiner Aufenthalte in China seither Zhaobao-Taiji lerne, die Ausbildung im Dean-habe. Darüber hinaus hatte mich geprägt und inspiriert

haben. Darunter Peter Ralston und Klaus Peter Heinrichs (Cheng Hsin), Jan Silberstorff (Chen-Taiji), Carsten Dohnke (Qigong), Sui Jingbo (Gong-Fu, Taiji und Qigong) und Gerd Kustrung (Yang-Taiji). Darüber hinaus bilde ich mich ständig bei anderen Lehrern wie Adam Minzner und Barry McGinley weiter. Mein tiefer Dank gilt all diesen Lehrern, die mich durch ihr Wesen und ihren Unterricht bereichert und motiviert haben.

Seit 2000 unterrichte ich Taiji und Qigong und seit 2003 vertrete und unterrichte ich speziell Zhaobao-Taiji-Chuan in Deutschland und biete außerdem auch Seminare in Deutschland und

Reisen nach China mit Meister Ma an. Bei dem Qigong-Meister Dean Li habe ich im November 2011

eine vertiefende Ausbildung im „Yang-Sheng-Tong-Mai-Qi-Gong“, auch genannt „Dean-Qigong“ abgeschlossen.

Mein persönliches Anliegen ist es, mit den Teilnehmer/innen über das Medium Taiji und Qigong die Freude an der Bewegung zu genießen, die Energie zu erspüren und die eigenen Energiepotentiale zu wecken. In erster Linie verstehe ich Taiji und Qigong als Lebenskünste, die einen direkten Nutzen auf die eigene Lebenswelt haben.

Das eigentliche Ziel besteht meiner Ansicht nach darin, die dem Taiji und Qigong zugrunde liegenden Prinzipien (wie z.B. Leichtigkeit, Entspanntheit, Achtsamkeit und innere Ruhe) durch das Üben zu pflegen und zu kultivieren. Im nächsten Schritt geht es darum, diese Prinzipien auf den Alltag zu übertragen und zu leben. In diesem Sinne stellen diese Künste für mich vorrangig eine Form von stiller und bewegter Lebenskunst zur Pflege der geistigen und körperlichen Gesundheit dar. Ein chinesisches Sprichwort lautet: "Was das Leben ausmacht, sind nicht die Ziele, sondern die Wege zum Ziel". Dies möchte ich in meinem Unterricht vermitteln.

Von der Bundesvereinigung für Taijiquan & Qigong Deutschland e.V (BVTQ) bin ich offiziell als Ausbilder für Taiji und Qigong anerkannt und zertifiziert.

Meine Einführungskurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und werden als Präventionsmaßnahme (nach §20 Abs.1 SGB V) bezuschusst.



Weitere Titel:

- Absolvierung eines Jahrestrainings in daoistischer Meditation und Qi-Gong (1998)
- Kursleiterlizenz im Chen-Taiji (2001 bei der WCTAG)
- Kursleiterlizenz im Taiji-Dao (2002 bei der TDAE)
- mehrere 1. und 2. Plätze auf nationalen und internationalen Taiji-Turnieren
- Seminarleiter für Selbstverteidigung (2002 beim Defending-Team).

## **Anhang**

### **Buchempfehlungen:**

"Die Vielfalt des Tai Chi Chuan und seine Verankerung in der Traditionellen Chinesischen Medizin." Eins der wenigen Bücher die auch auf den Zhaobao-Stil eingehen. Wu Runji, Zhu Lichan, Thomas Jonasson. Bacopa Verlag 2008. ISBN: 978-3-901618-50-5

"Taijiquan für Einsteiger"-ein Special des Taijiquan und Qigong Journals €9,80 ISBN:3-9808747-1-0 a&o medianetwork-gibt einen guten Überblick über die meisten Stile.

"Es gibt keine Geheimnisse" von Wolfe Lowenthal ISBN: 3-928288-05-9 Kolibri Verlag 1993 (evtl. vergriffen)-schönes Buch über Chen Manching ,einer der wichtigsten Taijilehrer im Westen, und seine Taijiphilosophie. Einfach und amüsant geschrieben.

"Taijiquan-die Kunst der natürlichen Bewegung" von Christel Proksch ISBN:3-901618-23-6 Bacopa 2005- der erste Teil beschreibt schön und amüsant die Schwierigkeiten des Westlers wenn er mit dieser Bewegungskunst in Berührung kommt und zeigt die Bereiche, auf die sich das Taijitraining auswirkt. Der zweite Teil ist leider etwas schwieriger zu lesen.

"Taiji- die innere Kraft von Himmel und Erde" v. Martin Schmid ISBN: 3-88755-347-0 Param Verl. 2002- Sehr schön für den Einstieg. Über die Prinzipien und das Wesen des Taiji. Universell für alle Stile geschrieben. Leicht und schnell gelesen.

"Das grosse Buch der chinesischen Medizin" von Ted J. Kaptchuk. Heyne Verlag München 1994 ISBN 3-453-06999-4. Ist gar nicht so groß und ist gut verständlich

geschrieben. Das Buch gibt einen interessanten und Einblick in die Sichtweise der Chinesen auf den menschlichen Körper.

„Optimaler Taichi und Qigong Unterricht“ von Martin Bödicker ISBN 9781503356009

**Für Lehrer und Ausbilder:**

"Tai-Chi die Grundlagen" Song Z.J. ISBN:3-492-03409-8 Piper 1991 sehr komplex und umfangreich, schwere Kost.

"Taijiquan-Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst." Rainer Landmann ISBN: 3-936212-02-3. Institut für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V. Hamburg 2002- Eine Diplomarbeit die sich mit der Analyse der frühen Schriften des Taiji auseinandersetzt. Interessant und informativ aber auch schwer zu lesen.