

Gesamt Angebot SKK-Nippes
Seminar für Körperarbeit und Kampfkunst in Köln Nippes

SKK-Nippes
Seminar für Kampfkunst und Körperarbeit in Köln-Nippes
Leitung: Diplom Sportwissenschaftler Sebastian Nippold
0221 - 27 61 26 88
Internet: www.skknippes.de

Inhalt:

Körperarbeit

Cranio-Sacrale Körperarbeit

Reiki

Entspannungs-Massage

Kampfkunst

Taiji

Xing Yi

Bagua

Unterricht

Einzel-Stunden

Kleingruppen Unterricht

Fortlaufende Kurse

Kurse mit 10 Einheiten

Lehrgänge

Preise

Körperarbeit:

Cranio-Sakrale Körperarbeit

bei Sebastian Nippold

10 Schritte Protokoll:

10 Grundtechniken der Cranio-Sacralen Arbeit werden durchgeführt, ideal zum Kennenlernen dieser Arbeit.

Standard Sitzung:

55 min. auf der Liege und bis zu 30 min. Vor- und Nachgespräch* = insgesamt 90 min.

Lange Sitzung:

90 min. auf der Liege und bis zu 45 min Vor- und Nachgespräch* = insgesamt 135 min.

Doppel Sitzung:

Zeit auf der Liege und Vor- und Nachgespräch* können variieren = insgesamt 180 min.

Kombinations-Sitzung:

Cranio-Sacrale Körperarbeit, Reiki und Tuina werde in einer Sitzung Kombiniert.

*Im Vor- und Nachgespräch besteht die Möglichkeit, ergänzende Übungen aus den Bereichen: Qi Gong, Yoga, Bewegungsbildung, Körperbildung, Atemführung o.Ä. zu erhalten.

Reiki

bei David Godu

Kurzbehandlung:

Behandlung im sitzen auf einem Stuhl, Dauer ca. 30 min.

Standard Sitzung:

Dauer 60 min.

Lange Sitzung:

Dauer 90 min.

Entspannungs-Massage

bei Michael Lourenco

Gezielte Massage:

Dauer 30 min.

Ganzkörper Massage:

60 min.

Intensiv Massage:

Dauer 90 min.

Kräuter-Stempel Massage:

Dauer 90 min.

Kampfkunst:

Taiji

24ger Peking-Form

Ein idealer Einstieg in das Innere Wushu.

24ger Peking Form - Aufbauseminar

Für alle, die die 24ger Peking Form bereits erlernt haben und ihr Taiji vertiefen möchten.

24ger Peking-Form Übungsleiter-Zertifikat I

Für alle, die Ihr Taiji ernsthaft vertiefen wollen, ist das leiten von Vertretungs-Stunden ein wichtige Schritt zur Selbstreflexion. Um Vertretungs-Stunden gut leiten zu können, bietet das Zertifikat hilfreiche Grundlagen.

24ger Peking Taiji Übungsleiter-Zertifikat II

Mit diesem Zertifikat kann man bereits eigene Übungs-Treffen leiten und einen Taiji-Kurs mit dem Inhalt: „24ger-Form“ selber aufbauen.

48ger Peking-Form

Diese Form gehört zu den schwierigsten Formen des Peking-Stils. Wer diese Form beherrscht, kann alle übrigen Formen leicht lernen, sie beinhaltet die wichtigsten Grundbewegungen des Taiji.

37 Grundbewegungen des Taiji

Wenn man die 37 Grundbewegungen des Taiji beherrscht, kann man jede Form (24ger, 42ger, 48, 88ger oder 108ter) schnell lernen. Wer die 37 Grundbewegungen beherrscht kann auch selber Formen kreieren, z.B. um dies bei Höhere Duan-Prüfungen zu präsentieren. Außerdem Stellen die 37 Grundbewegungen eine solide Basis für das eigene Taiji-Training dar.

32ger Schwert-Form

Diese Form bietet einen idealen Einstieg in die Arbeit mit Waffen im Inneren Wushu. Sie ist leicht zu erlernen und bietet eine gute Grundlage zur Vertiefung des eigenen Taiji.

Partner-Formen des Peking-Stils

Diese fünf Formen der Partnerübungen dienen der Übertragung der Taiji-Prinzipien, in das Training mit einem Partner. Die eigentliche Qualität des Taiji zeigt sich erst im Kontakt mit einem Partner. Für diejenigen, die wirkliche Fortschritte im Taiji machen wollen, ist die Auseinandersetzung mit einem Partner unumgänglich.

Chin´ Na (Hebel und Würfe)

Alle Hebel und Würfe des Inneren Wushu können mit einem Partner je nach Vereinbarung geübt und auch trainiert werden. Die Hebel und Würfe können als Ergänzung zum Partner-Taiji (pushin´ hands) gesehen werden.

97ger Sun-Form

Die Taiji-Form nach Sun Lutang ist besonders für ein ruhiges und meditatives Training geeignet. Die Länge des Bewegungsablaufes erfordert eine geduldige Auseinandersetzung mit dem Taiji. Besonders an dieser Form ist, dass die Qualitäten von Xing Yi und Bagua, hier in das Taiji einfließen. Das Sun-Taiji ist eine Essenz des Inneren Wushu.

Xing Yi

Die Fünf Wandlungs-Phasen Formen

Die Fünf Wandlungs-Phasen, auch Elemente genannt, sind: Feuer, Wasser, Holz, Metall und Erde. Zu jeder dieser Wandlungs-Phasen existiert eine eigen Form des Xing Yi.

Es ist sinnvoll, die Formen Feuer und Wasser, sowie Metall und Holz zusammen zu lernen; Erde ist das verbindende Element und steht für sich alleine. Der Beste Einstieg ins Xing Yi ist es alle fünf Elemente-Formen zu lernen.

Die Fünf Elemente Verbindenden-Form

Zur Vertiefung des eigenen Xing Yi eignet sich diese kurze Form, die die Aspekte aller fünf Elemente beinhaltet. Die Fünf Elemente Verbinden-Form ist auch die Prüfungs-Form für den ersten Duan, und somit für alle die das Graduierungs-System durchlaufen wollen unumgänglich.

Die 12 Tiere des Xing Yi

Je nach Region in der ein Meister in China die 12 Tiere unterrichtet, können diese variieren. Wir orientieren uns an den 12 Tieren von Sun Lutang; diese sind: Drache, Tiger, Affe, Pferd, Krokodil, Hahn, Schwalbe, Sperber, Schlange, Strauß, Adler und Bär.

Zu jedem dieser Tiere existiert eine eigene Form. Die 12 Tiere bieten eine Möglichkeit, sich immer weiter in Xing Yi zu vertiefen, den die Xing Yi Prinzipien sind immer gleich und finden in den 12 Tieren immer eine andere Art sich zu äußern. Traditionell entscheidet der Meister, welches der Tiere eine Wichtige Entwicklung des Schülers als nächsten Schritt begünstigen würde.

Fünf Elemente Schwert

Die Fünf Elemente können auch mit allen traditionellen Waffen des Inneren Wushu ausgeführt werden. Das Fünf Elemente Schwert ist ein guter Einstieg in die Arbeit mit Waffen. Es sind jeweils fünf voneinander unabhängige Formen, zu je einem der Elemente: Feuer, Wasser, Holz, Metall und Erde.

Fünf Elemente Stock

Besonders für diejenigen, die bereits Erfahrung mit Waffen gemacht haben, kann durch die Fünf Elemente Stock-Formen, die Kraft des Xing Yi gut in die Waffe übertragen werden. Die Prinzipien des Xing Yi finden so ihren weg ins Außen.

Fünf Elemente Speer

Mehr noch als der Stock, ist der Speer eine Waffe für diejenigen, die sich entschieden haben, sich im Weg der Waffen zu trainieren. In China sagt man der Speer ist der König der Waffen, nicht nur wegen seiner großen Reichweite und damit verbundenen Gefährlichkeit, sondern insbesondere wegen der großen Fertigkeiten, die nötig sind um dies Waffe zu beherrschen. Daraus resultiert, das man auch sagt: „Speer trainiert man ein Leben lang!“.

Fünf Elemente Verbinden Partner-Form

Nahezu die einzige Möglichkeit, wie man die Kraft des Xing Yi mit einem Partner gemeinsam üben kann, ist die Partner-Form. Auf jede Aktion des Angreifers folgt eine Reaktion des Verteidigers im Sinne der Fünf Elemente Theorie; d.h. Wasser gegen Feuer, Metall gegen Holz oder Erde Gegen Wasser, so wird die Kraft des jeweiligen Schlages neutralisiert.

Bagua

Sun Stil Bagua

Ganz im Sinne einer daoistischen Kampfkunst, ist diese Bagua Form eher ruhig und unscheinbar. Ihre Qualitäten liegen im Inneren verborgen, u.a. in den 72 Fußtechniken, die in dieser Form enthalten sind.

Cheng Stil Bagua

Die Cheng-Form ist im Vergleich zur Sun-Form dynamischer und spektakulärer. Zahlreiche, dem Bagua typische Drehungen und Wendungen zeichnen sie aus. Durch diese Form wird die Geschmeidigkeit des Körpers und die Orientierung im Raum besonders geschult.

Bagua-Schwert

Das Bagua Schwert von Sun Lutang wird in einer Form ausgeführt, die von Ihrem Aufbau der Form ohne Waffen entspricht. Es stehen nicht die Anwendungen sondern die Inneren Prinzipien des Daoistischen Schwertes im Vordergrund.

Bagua Speer

Die Speer-Form des Bagua ist zu vergleichen mit der Schwert-Form des Bagua, es sind die Prinzipien und weniger die Anwendungen, die hier zur Vertiefung getrieben werden.

Bagua mit Partner

Die Bewegungen, die in einer der Bagua Formen gelernt wurden, sollen hier im Kontakt mit einem Partner verstanden und angewendet werden. Dies ist ein wichtiger Schritt, zur Vertiefung der eigenen Übung des Bagua.

Einzel-Stunden

Einzel-Stunden können zu allen Inhalten des Inneren Wushu gebucht werden.

Kleingruppen Unterrichtet

Alle Inhalte des Inneren Wushu können auch als Kleingruppen-Unterricht gebucht werden.

Fortlaufende Kurse

Alle Inhalte des Inneren Wushu können auch in fortlaufenden Kursen erlernt werden. Hier ist immer ein Inhalt besonders betont, z.B. eine Form des Taiji, andere Inhalte fließen jedoch immer mit in die Kurse ein.

Kurse mit 10 Einheiten (Krankenkassen Bezuschussung möglich)

Diese Kurse haben einen Konkreten Inhalt des Inneren Wushu (meistens 24 Peking Form des Taiji).

Lehrgänge

Lehrgänge werden je nach Ausschreibung, unterschiedliche Schwerpunkte bearbeiten.

Preise

Wenn Sie sich über Preise informieren wollen, schicken wir Ihnen gerne eine aktuelle Preisliste zu: Senden Sie uns hierzu einfach eine E-Mail mit Ihrer Adresse und Ihrem Anliegen. Wenn Sie es wünschen, könne Sie die Preisliste auch als PDF-Dokument erhalten!

Selbstverständlich können Sie sich auch telefonisch über einzelne Posten informieren. Sollten sich der Anrufbeantworter melden, so können Sie Ihr Anliegen gerne auf Band sprechen, wie rufen dann gerne zurück.

SKK-Nippes
Seminar für Körperarbeit und Kampfkunst in Köln-Nippes
Leitung: Diplomsportwissenschaftler Sebastian Nippold
0221 – 27 61 26 88
www.skk-nippes.de
sebastisan_nippold@skk-nippes.de
info@skk-nippes.de