



# Unterrichtsthematiken :

## Hapkido

### Ziel & Sinn

**Cho Kup** (1.-3. Kup)  
**Jung Kup** (4.-6. Kup)  
**Ko Kup** (7.-9. Kup)

**Bu-Kyosanim**  
 Kyosanim bzw. Dan-Träger

**Geschichte**  
 Theorie

**Selbstverteidigung**

**Qigong**  
 Atmung, Yiquan,  
 Yang Qi Fa,  
 4 Körperhaltungen, Makko Ho,  
 kleiner + grosser Kreislauf

## Taijiquan

### Ziel & Sinn

**Chen-Stil**

**5 grosse Schulen**  
 (Chen, Yang, Wu, Sun, Wu)

**Can Si Gong**  
**Zhan Zhuang Gong**

**Formen** (Hand, Waffen)  
**Selbstverteidigung** (Anwendung)  
**Tuishou** (Pushing Hands)

**Geschichte**  
 Theorie

**Qigong**  
 Atmung, Yiquan,  
 Yang Qi Fa,  
 4 Körperhaltungen, Makko Ho,  
 kleiner + grosser Kreislauf,  
 Chan Mi Gong

## Qigong

### Ziel & Sinn

**5 Hauptschulen**  
 (Medizin, Kampf, Dao, Buddha,  
 Konfuzius)

**Vorbeugen & Therapie**

**Geschichte**  
 Theorie

**Atmung, Yiquan, Re Shen Fa,**  
**Liang Qi Fa, Yang Qi Fa, 4**  
**Körperhaltungen, Medizin, Dao,**  
**Buddha, Spirituelles, Mystisches,**  
**Stilles, Yin-Yang-Ausgleich, Yin-**  
**Yang-Hände, Makko Ho, Yi Jin**  
**Jing, Wudang, Shaolin, Heilende**  
**Laute, Kreisläufe, Walking, Chan**  
**Mi Gong, Schüttel-Reinigung-**  
**Seidenraupe, Zhan Zhuang, Can**  
**Si Gong, Drachen-Tiger, Kugel,**  
**8er, Buddha Atmung, Guolin,**  
**Abklopfen, Fuss-Hand-Ohr-**  
**Organ-Massage, Tian-Di-Ren,**  
**Wu Xing, Meridian Kreislauf**

## Myong Sang

### Ziel & Sinn

**Meditationsformen**  
 (Son/Zen bis  
 geführtes stilles Qigong)

**Geschichte**  
 Theorie

**Utensilien**

**Qigong**  
 Atmung, Yiquan, Stilles Qigong,  
 4 Körperhaltungen, Makko Ho,  
 kleiner + grosser Kreislauf,  
 Drachen-Tiger

Dies wird jeweils auf die persönlichen und individuellen Vorkenntnisse, Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt.