

Franziska Rüscher
Qigong und Taiji Quan Lehrerin
Obfrau des Qi-Zentrums
Ausbilderin der IQTÖ
www.qi-zentrum.at
www.iqtoe.at
T 0680 315 0174

Information zur Kursleiter-Ausbildung für TAIJI QUAN

1. Ausbildungsziele

In dieser Ausbildung erhältst du ein solides theoretisches Grundwissen über TAIJI QUAN und damit verbundene Wissensbereiche. Du eignest dir eine reichhaltige eigene Trainings - Erfahrung an, und erlebst im Verlauf der Ausbildung die Wirkung und Anwendbarkeit der TAIJI QUAN - Übungen.

Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt in der ganzheitlichen Gesundheitspflege, in einer spürbaren Qi – Entwicklung und Anwendung des Erlernten.

Die Ausbildung ist auf den Unterricht für Anfänger und Leichtfortgeschrittene in allgemeinen Gruppen ausgerichtet. Du kommst - je nach Talent und Entwicklung - in die Lage, die gelernten Übungen korrekt und nachvollziehbar zu unterrichten und theoretisch zu erklären. Du kannst zudem fehlerhafte Ausführungen bei Schülern erkennen und dadurch richtig korrigieren.

Die Integration von TAIJI QUAN in den bestehenden Beruf der jeweils Teilnehmenden ist erwünscht.

2. Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an Interessierte,

- die sich persönlich weiterentwickeln wollen
- die selbst unterrichten möchten
- die sich ein zweites berufliches Standbein schaffen wollen
- die Taiji Quan als Erweiterung ihrer Fähigkeiten im privaten als auch beruflichen Bereich einsetzen möchten, wie:
 - Sportler / Tänzer / Kampf-Künstler / Künstler
 - Therapeuten / Pfleger / Masseur / Fitnesstrainer
 - Sozialberufe / Lehrberufe / Kindergärtner
 - Naturärzte / Heilpraktiker /

3. Ausbildungs-Voraussetzungen

- Mindestalter: 18 Jahre
- 100 Stunden Taiji Quan oder Qigong
- Guter Leumund
- Bereitschaft zu tief gehender Arbeit an Körper, Geist und Seele

4. Ausbildungs-Umfang

Mindestens 240 Unterrichtsstunden (à 60 Minuten) in einem Zeitraum von 2 Jahren. Der Unterricht erfolgt wöchentlich an Abenden, sowie in Wochenend-Seminaren und in Einzel-Unterricht (Personal Training).

Die Ausbildungs-Inhalte werden vom Ausbildungs-Teilnehmer in einer Ausbildungsmappe dokumentiert und die Teilnahme an den einzelnen Kursen und Seminaren vom Lehrtrainer bestätigt.

Durchgehende Anwesenheit ist für einen optimalen Lernfortschritt von Vorteil. Um zur Diplomprüfung antreten zu können werden maximal 10% Fehlstunden akzeptiert. Ein höheres Ausmaß an Fehlzeiten muss in Form von Einzelstunden innerhalb des betreffenden Ausbildungsjahres nachgeholt werden (1 Std. Einzelunterricht entspricht 2 Std. Gruppenunterricht).

5. Ausbildungs-Inhalte

Die Ausbildung gliedert sich in einen theoretischen und praktischen Teil. (Theorie wird teilweise in die praxisorientierten Kurse und Seminare integriert.)

Die Ausbildung beinhaltet:

1. 150 Std. Taiji Quan Praxis, davon 48 Stunden Theorie
2. 60 Std. Tui Shou und Anwendung
3. 12 Std. Didaktik/Methodik
4. 10 Std. Einzelunterricht
5. 18 Std. klassische Anatomie und Physiologie
6. 15 Std. Lehrassistenz
7. Erste-Hilfe-Kurs innerhalb des Ausbildungszeitraums
8. Selbstständige Übungspraxis
9. Präsentation und Gruppenreflexion
10. Eigenständige Stoffbearbeitung

Qigong:

24 Stunden Qigong müssen zusätzlich absolviert werden, sofern keine Qigong-Ausbildung vorliegt.

zu 1. Themenüberblick zur TAIJI QUAN Praxis:

- Lockerungs-, Dehn- und Koordinations- Übungen
- Die 13 Grundtechniken
- 38er Kurzform des Yangstils nach Yang Zhen He
- 54er Yangstil-Schwertform oder Regenbogen-Fächerform

zu 1. Themenüberblick zur TAIJI QUAN Theorie:

- Philosophie
- Yin-Yang Konzept
- 5 Wandlungsphasen
- Meridianlehre
- Qi-Konzept
- Grundlagen des Taiji Quan

zu 2. Tui Shou und Anwendungen

- Lockerungs-Übungen zu zweit
- Energie-Übungen zu zweit
- Strukturarbeit zu zweit
- Routinen (Basis-Kreisübungen zu zweit)
- Die 8 Grundtechniken des Yangstil Taiji Quan

zu 3. Didaktik und Methodik

- Analyse und Planung von Unterricht
- Elementarstrukturen des Lehr- und Lerngeschehens (Intention, Inhalte, Methode, Medium)
- Auswertung des Unterrichts (Kontrolle)

zu 4. Einzelarbeit mit dem Lehrtrainer

- mindestens 10 Einzelstunden innerhalb der 3 Ausbildungsjahre
- Einzelarbeit enthält individuelle Supervision, Korrektur und Förderung, und dient auch der Nachbesprechung der Lehrassistenz.

zu 5. Anatomie und westliche Physiologie

- entfällt für alle Ausbildungsteilnehmer aus medizinischen Berufen.
- wird von einem Gastreferenten abgehalten.

zu 6. Lehrassistenz

15 Std. Assistenz bei einem Kurs oder Seminar, mit Mitmachen, Vorzeigen und Korrigieren von Übungen nach Anweisung des Lehrtrainers.

zu 7. Erste Hilfe Kurs

Erste Hilfe Kurs von einer staatlich anerkannten Institution. Kursnachweis darf maximal 3 Jahre alt sein.

zu 8. Selbstständige Übungspraxis

Regelmäßiges selbstständiges Üben ist ein Teil der Ausbildung. Die Überprüfung des Fortschrittes erfolgt durch den Lehrtrainer.

zu 9. Präsentation und Gruppenreflexion

Unterschiedliche Fachthemen referieren oder auch Übungen vor der Gruppe zeigen. Anschließend erfolgt eine gemeinsame Reflexion des Themas sowie der Demonstration.

zu 10. Eigenständige Stoffbearbeitung

Als Ausbildungsteilnehmer beschäftigst du dich auch eigenständig mit den theoretischen Inhalten der Ausbildung.

6. Abschluss und Diplom

Die Ausbildung wird nach einer mündlichen und praktischen Prüfung mit einem Diplom abgeschlossen, welches von der **IQTÖ**, www.iqtoe.at, (Freiwilliger Berufs- und Dachverband der Qigong, Taiji Quan und Yi Quan Lehrenden in Österreich) anerkannt wird.

Ausbildungsteilnehmer, die keine Prüfung ablegen, wird eine Teilnahmebestätigung über die absolvierten Ausbildungsteile ausgestellt.

Für die Aufrechterhaltung des Kursleiter-Status innerhalb der IQTÖ ist eine jährliche Weiterbildung verpflichtend.

Zulassung zur Prüfung:

- Nachweis aller absolvierten Ausbildungsinhalte gemäß Punkt 5.
- Nachweis über die Einzahlung der gesamten Ausbildungs- und Prüfungsgebühr.

Qualifizierung zum TAIJI QUAN – Lehrer

Mit dem TAIJI QUAN - Kursleiter Diplom kannst du dich zum TAIJI QUAN - Lehrer weiterbilden.

7. Ausbildungskosten

Gesamtkosten der Ausbildung inclusive 10 Einzelstunden: € 3400,-

Die Ausbildungskosten können in 4 Teilbeträgen bezahlt werden.

Dazu kommt:

Mitgliedsbeitrag des Taiji Quan und Qigong Freundeskreises € 80.- / Jahr.

Die Prüfungs-Gebühr beträgt € 70.-

8. Förderungen

Der "Bildungszuschuss" ist eine gemeinsame Förderaktion des Landes Vorarlberg, der Arbeiterkammer Vorarlberg, der Wirtschaftskammer Vorarlberg sowie des Bundes. Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Förderung möglich. Infos dazu finden Sie unter www.bildungszuschuss.at. Telefonische Auskünfte erhalten Sie unter 050-258-4200.