

Programm für die Ausbildung in YIQUAN

Stufe 1: Kursleiter/in für YIQUAN

(Stand: März 2018)

1. Ausbildungsziele

Als ausgebildete Kursleiter/in haben Sie ein solides theoretisches Grundwissen über YIQUAN und damit verbundenen Wissensgebiete. Sie verfügen über reichhaltige eigene Trainingserfahrung und erleben im Prozess der Ausbildung die Wirkung einer Vielzahl von unterschiedlichen YIQUAN-Übungen und Übungsmethoden.

Die Ausbildung zur/zum YIQUAN-Kursleiter/in legt ihren Schwerpunkt auf die Aspekte der Gesundheitspflege und Meditation und vermittelt gleichzeitig die Basiskenntnisse der Kampfkunst.

Sie sind für den Unterricht auf Anfänger- und leicht fortgeschrittenem Niveau in allgemeinen Gruppen ausgebildet und können entsprechende Übungen, die auf die Bedürfnisse einer Gruppe abgestimmt sind, zusammenstellen. Sie sind in der Lage, die von Ihnen unterrichteten Übungen korrekt und nachvollziehbar zu zeigen und theoretisch zu erklären. Sie erkennen fehlerhafte Ausführungen der Übungen bei ihren Schüler/innen und unterbreiten Lösungsvorschläge.

Die Integration von YIQUAN in die jeweilige Berufswelt der Teilnehmer/innen ist erwünscht, in der Ausbildung erfolgt aber keine Spezialisierung.

2. Zielgruppe

YIQUAN stellt den Menschen als Ganzes und somit eine ganzheitliche Entwicklung in den Mittelpunkt. Der Unterricht orientiert sich am traditionell chinesischen Unterrichtsstil.

Die Ausbildung richtet sich an Interessenten/innen

- die das eigene, intensive Training zur persönlichen Weiterentwicklung nützen möchten,
- die später selbst unterrichten wollen,
- die sich ein zweites berufliches Standbein schaffen möchten,
- die YIQUAN als Erweiterung ihrer Fähigkeiten im privaten und beruflichen Bereich einsetzen wollen. Z.B. in den Bereichen:
 - Sport / Tanz / Kunst
 - Therapie / Pflege / Massage
 - Beratung / Coaching / Training
 - Pädagogik und Sozialberufe

3. Ausbildungsvoraussetzungen

- Mindestalter 20 Jahre bei Beendigung der Ausbildung
- Abgeschlossene Berufsausbildung oder Abschluss einer AHS oder berufsbildenden Schule
- Unbescholtenheit
- Bereitschaft zu einer tiefgehenden Arbeit an Körper und Geist
- Ein gemeinsam stattgehabter Trainingsprozess im Mindestausmaß von 36 Unterrichtseinheiten à 50 min. im Gruppenunterricht oder mindestens 12 Stunden à 60 min. Einzelunterricht.

Wenn aufgrund besonderer Gegebenheiten o.a. Voraussetzungen nicht erfüllt sind, ist eine Zulassung zur Ausbildung in Ausnahmefällen möglich. Darüber entscheidet die Ausbildungsleitung.

4. Ausbildungsumfang

442 Unterrichtseinheiten (à 50 Minuten) innerhalb von drei Jahren. Diese Zeitspanne soll es Ihnen ermöglichen, die Ausbildungsinhalte in Ihr persönliches Leben einfließen zu lassen und sich persönlich weiter zu entwickeln. Der theoretische und praktische Unterricht im Ausmaß von 400 UE erfolgt in Form von 20 Wochenend-Seminaren. Dazu kommen extern zu absolvierende Fächer im Ausmaß von 28 UE sowie 12 Std. (14 UE) Einzelarbeit.

Alle Ausbildungsteile werden von der / vom Ausbildungsteilnehmer/in selbständig in einer Ausbildungsmappe dokumentiert und die Teilnahme an den einzelnen Seminaren vom Lehrtrainer bestätigt.

Regelung von Fehlzeiten

Durchgehende Anwesenheit bei den Ausbildungsseminaren ist für einen optimalen Lernfortschritt obligatorisch. Um zur Diplomprüfung antreten zu können, werden Fehlzeiten von maximal 15% des jährlichen Seminarstundenausmaßes akzeptiert. Ein höheres Ausmaß an Fehlzeiten muss in Form von Einzelarbeit mit dem Lehrtrainer innerhalb des betreffenden Ausbildungsjahres mit einem Schlüssel von 1:3 (1 UE im Einzelunterricht entspricht 3 UE Gruppenunterricht) auf eigene Kosten eingebracht werden.

5. Ausbildungsinhalte

Die Ausbildung umfasst Theorie und Praxis. Schwerpunkt ist das eigene Erleben und Erfahren der Lehr- und Trainingsinhalte. Nur dies gewährleistet die Integration in das alltägliche Leben sowie die Weitergabe der Inhalte an andere Menschen. Theoretische Inhalte werden in die praxisorientierten Seminare integriert.

Die Ausbildung gliedert sich in:

1. Intensivseminare (Theorie und Praxis)
2. Extern zu absolvierende Fächer (Erste Hilfe, Anatomie und Physiologie)
3. Selbständige Übungspraxis
4. Eigenständige Stoffbearbeitung
5. Präsentation und Gruppenreflexion
6. Lehrassistenz
7. Einzelarbeit mit dem Lehrtrainer

Ad 1. Themenüberblick über Theorie und Praxis der Intensivseminare

- Der Trainingsaufbau im Yiquan
- Geschichte des Yiquan
- Unterschiedliche Methoden der Regulation der Körperspannung
- Aufbau der Körperstruktur nach energetischen und biomechanischen Grundsätzen
- Unterschiedliche Methoden des Trainings der inneren Kraft
- Die inneren Kraftverbindungen im Gesundheitstraining und der Kampfkunst
- Theoretische Grundlagen: chinesische Philosophie, Yin-Yang-Konzept, Shen, Xing, Qi, Li, die Grundkräfte des Yiquan
- Die Verbindung von Geist, Intention und Kraft
- Meditative Selbsterfahrung
- Unterschiedliche Positionen und Formen von Zhan Zhuang für das Gesundheitstraining und die Kampfkunst
- Unterschiedliche Formen von Shi Li und Mo Ca Bu
- Basiskenntnisse in Quan Fa und Tui Shou
- Die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten von Yiquan
- Kontraindikationen
- Umsetzung der Yiquan-Prinzipien im Alltag
- Basiskenntnisse in der praktischen Anwendung der Yiquan-Prinzipien als Kampfkunst
- Trainingsplanung
- Westliche und östliche Didaktik und Methodik
- Berufs- und Rechtskunde

ad 2. Extern zu absolvierende Fächer

- 08 Stunden Erste-Hilfe-Kurs von einer staatlich anerkannten Institution. Der Kursnachweis darf max. 3 Jahre alt sein.
- 20 UE Anatomie und westliche Physiologie:
 - ist aus einem öffentlichen Kursangebot zu absolvieren
 - entfällt für alle Ausbildungsteilnehmer/innen aus staatlich anerkannten medizinischen (Hilfs-)Berufen

ad 3. Selbständige Übungspraxis

Regelmäßiges selbständiges Üben ist unabdingbar. Die Überprüfung des Fortschrittes erfolgt durch den Lehrtrainer.

ad 4. Eigenständige Stoffbearbeitung

Als Ausbildungsteilnehmer/in bereiten Sie eigenständig Themen auf.

ad 5. Präsentation und Gruppenreflexion

Sie präsentieren unterschiedliche Fachthemen vor der Gruppe. Anschließend erfolgt eine gemeinsame Reflexion des Themas sowie der Demonstration.

ad 6. Lehrassistenz

Die Lehrassistenz im Ausmaß von 15 UE umfasst:

- Teilnahme am Kurs oder Seminar mit Vorzeigen der Übungen und Mitmachen an gut sichtbarer Stelle nach Anweisung des Lehrtrainers
- Korrigieren der Teilnehmer/innen, Hilfestellungen
- Mindestens 1 Unterrichtseinheit pro Ausbildungsjahr als Lehrauftritt unter Aufsicht des Lehrtrainers. Die Lehrauftritte können auch in mehreren kleineren Einheiten abgehalten werden.

ad 7. Einzelarbeit mit dem Lehrtrainer

- Mindestens 12 Stunden à 60 min.
- Die Einzelarbeit hat supervisorischen Charakter und dient der Nachbesprechung der Lehrassistenz, der Beantwortung individueller Fragestellungen sowie der individuellen Korrektur und Förderung.
- Die Einzelarbeit ist extra zu bezahlen und wird von den Teilnehmern/innen nach eigener Disposition vereinbart.

6. Abschluss und Diplom

Die Ausbildung wird nach einer mündlichen und praktischen Prüfung mit einem Diplom der YIQUAN und QIGONG Gesellschaft Österreich (YQGÖ) abgeschlossen und zertifiziert. Die Ausbildung entspricht den Standards der IQTÖ (Interessenvertretung der Qigong, Taijiquan und Yiquan LehrerInnen Österreichs). Das Ablegen der Prüfung ist fakultativ. Ausbildungsteilnehmer/innen, die keine Prüfung ablegen, wird eine Teilnahmebestätigung über die absolvierten Ausbildungsteile ausgestellt.

Zulassung zur Prüfung:

- Termingerechte schriftliche Anmeldung zur Prüfung
- Nachweis aller vollständig absolvierten Ausbildungsinhalte gemäß Punkt 5
- Nachweis über die Einzahlung der gesamten Ausbildungs- und Prüfungsgebühr
- Sollten der praktische- und/oder der theoretische Teil der Prüfung nicht positiv absolviert worden sein, besteht die Möglichkeit den jeweiligen Prüfungsteil nach individueller Terminvereinbarung und auf eigene Kosten zu wiederholen. Es ist eine max. dreimalige Wiederholung möglich.

Als diplomierte/r YIQUAN-Kursleiter/in sind Sie zur selbständigen Weitergabe von YIQUAN in Form von Kursangeboten und Vortragstätigkeit im Rahmen der Erwachsenenbildung in den Bereichen

- Gesundheitsvorsorge und Burn-out-Prophylaxe, sowie
- Kontemplation, Meditation und Aufmerksamkeitsschulung

befähigt.

Für die Aufrechterhaltung des Kursleiter/innen-Status innerhalb der YIQUAN und QIGONG Gesellschaft Österreich (YQGÖ) bedarf es einer regelmäßigen qualitätssichernden Fortbildung und jährlichen Zertifizierung.

Qualifizierung zur/zum YIQUAN-Lehrer/in

Mit dem YIQUAN-Kursleiter/in – Diplom können Sie sich zur/zum YIQUAN-Lehrer/in weiter qualifizieren. Über die Details informieren wir Sie gerne.

7. Ausbildungsleitung

Walter Marek

- Zertifizierter High Level Trainer für Yiquan der Zhongyi Martial Arts Academy Beijing;
- Vorsitzender und Cheftrainer für Yiquan und Qigong der YQGÖ (Yiquan und Qigong Gesellschaft Österreich)
- Lehrtrainer für Yiquan und Qigong der IQTÖ (Interessensvertretung der Qigong, Taijiquan und Yiquan Lehrenden Österreichs).

8. Termine und Kurszeiten

Ausbildungsstart: Sommer / Herbst 2018. Die Seminartermine des ersten Ausbildungsjahres werden gemeinsam mit der Ausbildungsgruppe zeitgerecht vor Beginn vereinbart.

Unterrichtszeiten:

Samstag: 07:00 – 19:50 Uhr

Sonntag: 08:00 – 17:30 Uhr

9. Ort

Die Wochenendseminare finden in 2345 Brunn am Gebirge, Krotenbachgasse 64 oder im Ausnahmefall an einer anderen Adresse im Raum Wien / Umgebung statt.

10. Anmeldung und Kontakt

Für weitere Fragen steht Ihnen gerne zur Verfügung: **Walter Marek, 0699/81755681, walter.marek@kabsi.at.**