

# Body Mechanics day 19 March 2016

A special Tai Chi Chuan day with the system of Grandmaster William C. C. Chen.

All Tai Chi Chuan styles are welcome. We look forward to meeting you and training together.

from 9.30 until 18.00 hours

De 'Body Mechanics' is een helder en doordacht fysiek systeem dat op alle niveaus ruimte biedt voor het aanleren, oefenen en verdiepen van alle bewegingen. Voor een William C. C. Chen body mechanics beoefenaar wordt dit een waar feest en voor Tai Chi Chuanners uit andere stijlen of systemen een interessante eye-opener.

Een Tai Chi dag vol met workshops!  
opgave | registration

[www.williamcccchentaichi.nl](http://www.williamcccchentaichi.nl)

Lokatie | Location : **Wijkcentrum De Enk**  
Enkstraat 67  
8012 VA Zwolle  
the Netherlands

Route | Directions : [www.mfc-de-enk.nl](http://www.mfc-de-enk.nl)  
Kosten | Cost : € 60,00 inclusief lunch

Overmaken op | Transfer to : Stichting 'Gunga Din de Waterdrager'  
rek.nr. | bankaccount : IBAN NL81ABNA058.16.82.009  
o.v.v.: B-M dag en je naam | description: B-M day and your name

Voor **Informatie** neem contact op met de B-M organisatie:

For **Information** please contact the B-M organisation:

Judith van Drooge  
[judith@inner-touch.nl](mailto:judith@inner-touch.nl)  
(+31) 038-422 39 31



Ceciel Kroes  
[ckroes@dds.nl](mailto:ckroes@dds.nl)  
(+31) 06-36 181 405

Zwolle, Assendorperplein



## Tai Chi Chuan

# Body Mechanica Dag

zaterdag **19 maart 2016**  
van 9.30 tot 18.00 uur

volgens de leer van | according the teachings of  
**Grandmaster William Chi Cheng Chen**

Namens de W.C.C.Chen Nederlandse gecertificeerde leraren heten we je van harte welkom!  
On behalf of the W.C.C.Chen Dutch certificated teachers we welcome you with open arms!

Dit jaar op het programma | This year's edition

Judith van Drooge : [www.inner-touch.nl](http://www.inner-touch.nl)

Laura Stone : [www.thestudiotaichi.nl](http://www.thestudiotaichi.nl)

David Knibbe : [www.taichigroningen.nl](http://www.taichigroningen.nl)

Gerbrand Martini & Rita Kroeze : [www.martiniartdojo.nl](http://www.martiniartdojo.nl)

Maartje van Staalduijnen : [www.tai-chi-chuan-studio.nl](http://www.tai-chi-chuan-studio.nl)

Nils Klug : [www.tai-chi-studio.de](http://www.tai-chi-studio.de)

Brigitte Krafft : [www.taichichuan-bremen.de](http://www.taichichuan-bremen.de)

Ceciel Kroes, Sabine Weihrauch

Edwin de Boer, Dietmar Frenzel


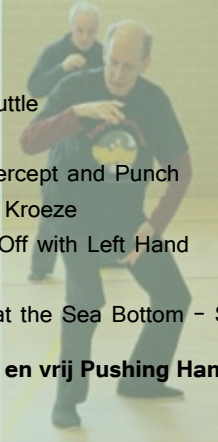



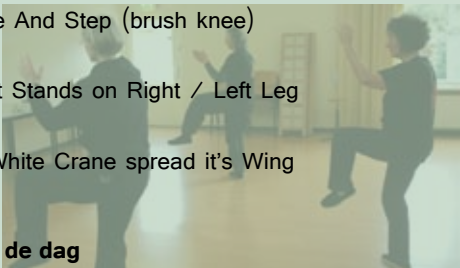


# Programma Body Mechanics Dag

Een Tai Chi Chuan dag volgens het systeem van Grootmeester W. C. C. Chen.

# 陳至誠太極拳學院

A special Tai Chi Chuan day with the system of Grandmaster William C. C. Chen.

09.30 uur	Deur open	
09.45-10.30 uur	Welkomstwoord en voorstellen van de leraren. Introductie over de stijl van Grootmeester William Chen.	
10.30-12.00 uur	<b>WORKSHOPS</b>	
<input type="checkbox"/>	Judith van Drooge #46 Fair Lady at the Shuttle	
<input type="checkbox"/>	Sabine Weihrach #15 Step up, Deflect, Intercept and Punch	
<input type="checkbox"/>	Gerbrand Martini en Rita Kroeze #2#3 beginning - Ward Off with Left Hand	
<input type="checkbox"/>	Maartje van Staalduijnen #16#17 Get the Needle at the Sea Bottom - Spread Arms like a Fan	
12.00-13.00 uur	Gezamenlijk vormlopen en vrij Pushing Hands	
13.00-14.00 uur	Lunch pauze	
14.00-15.30 uur	<b>WORKSHOPS</b>	
<input type="checkbox"/>	Laura Stone #8 Single Whip	
<input type="checkbox"/>	Nils Klug #7 Push (Engels gesproken)	
<input type="checkbox"/>	Dietmar Frenzel #5#6 Roll Away - Press (Engels gesproken)	
<input type="checkbox"/>	Brigitte Krafft #56#57 Turn Around with the Lotus Kick - Bend The Bow to Shoot the Tiger (Engels gesproken)	
15.30-16.00 uur	Thee / koffie pauze	
16.00-17.30 uur	<b>WORKSHOPS</b>	
<input type="checkbox"/>	Ceciel Kroes #12 Cross Over The Knee And Step (brush knee)	
<input type="checkbox"/>	David Knibbe #32#33 Golden Pheasant Stands on Right / Left Leg	
<input type="checkbox"/>	Edwin de Boer #10#11 Shoulderstrike - White Crane spread it's Wing	
<input type="checkbox"/>	Vrij Pushing Hands	
17.30-18.00 uur	Vragen en afsluiting van de dag	



Je kunt kiezen uit meerdere workshops die gegeven worden door **W. Chen gecertificeerde leraren**. We werken allemaal met de typisch Body Mechanics thema's zoals Grootmeester Chen deze ons geleerd heeft; en hoe deze te gebruiken in alle aspecten van onze Tai Chi Chuan vorm.

Onderwerpen omvatten: 'the 3 Nails' - 'the Bird' - 'Sung Kwa' - 'Dubbel Winding' - 'Spiralen' - 'Vastus Medialis' - 'metafysisch hart'.

Op de **Body Mechanicsdag 2016** gaan we geselecteerde bewegingen extra verdiepen, op uitvoering, interpretatie van principes, de applicatie en pushing hands. Wij nodigen iedereen van harte uit op deze bijzondere Tai Chi Chuan dag om te werken met het systeem van Grootmeester Chen.

A special Tai Chi Chuan day training in the system of Grandmaster William C. C. Chen. You can choose from a range of different Tai Chi workshops that are given by **certified W. Chen teachers**. Each workshop will present the Body Mechanics as William Chen has taught us and how we can use them in every aspect of training our Tai Chi Chuan.

Subjects covered include: 'the 3 Nails' - 'the Bird' - 'Sung Kwa' - 'Dubbel Winding' - 'Spirals' - 'Vastus Medialis' - 'metafysisch hart'.

For the **Body Mechanics Day 2016** each certified teacher will present one or more movements to go into deeply, including techniques of execution, interpretation of the B-M principles, applications and pushing hands.

**We invite you to join us** for this festive day of exchange and learning. It promises to be an eye-opener for participants from other styles and a coming home for W. Chen B-M practitioners.