

TAIJI-QIGONG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Vorbemerkungen/Ziele

Die hier beschriebene Übungsstunde ist eine Fortführung der ersten Stunde (9.2005), baut auf diese auf und erweitert die Möglichkeiten der Anwendung, sowohl in der Einzelarbeit als auch mit einem Partner. Beim Qi-gong für Kinder und Jugendliche ist es wesentlich immer für einen Wechsel zwischen Yin (Entspannung) und Yang (Aktivität) zu sorgen. Gerade Kinder können erst dann ins Yin gehen, wenn sie ihrem Bedürfnis nach Yang vorher in ausreichendem Maße nachgekommen sind. Ggf. ist es sinnvoll, zwischendurch Spieleinheiten in die Stunde mit einzubauen.



Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

- ⊙ Kreisform- oder Block-Aufstellung
Begrüßung und Vorstellung des Stundenthemas
- **Chinesische Aufwärmgymnastik**
Schwunggymnastik, ähnlich wie 1. Folge, jedoch um einige Formen erweitert: Achterkreisen der Arme, rechts, links abwechseln, gleichzeitig, vor dem Körper, seitlich, Paddel- und Ruderbewegungen;
Boxen: nach vorn wie Folge 1, aber auch diagonal, nach links und rechts
- ⊙ **Recken, Strecken, den ganzen Körper lang machen**
Nach oben strecken, in alle Richtungen greifen, probieren, den Partner neben sich zu erreichen
- **Bauchatmung**
Wiederholung und Vertiefung von Folge 1
- **Mit dem Fuß den Namen schreiben**
Zentriert stehen, langsam das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. Dabei fest stehen und mit dem linken Fuß erst in beide Richtungen kreisen, dann mit der Fußspitze den Vornamen schreiben.
- **Im Chinesischen Zirkus: Die Teetasse: mit Japanpapierbällen oder bunten Tischtennisbällen**
Wir legen einen Japanpapierball locker in die rechte Hand. Diesen bewegen wir in einer Achterschleife neben der Hüfte und über den Kopf, ohne ihn dabei festzukrallen oder fallen zu lassen.. Zuerst halten wir die Hand in Hüfthöhe und drehen den Arm langsam einwärts bis die Finger nach hinten zeigen. Wenn die Finger bei der weiteren Drehung seitwärts und dann nach vorne zeigen, heben wir den Arm und drehen über dem Kopf weiter, um ihn dann langsam wieder zur Hüfte sinken lassen zu können.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit: 75 - 90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): 8 - 12

Material: Tischtennisbälle oder Japanpapierbälle, Gymnastikmatten, Glöckchen oder kleine Klangschale, Uhr, Ball oder Gymnastikreifen

Ort: ruhige Turnhalle, Gymnastikhalle

Absichten und Hinweise

- ⊕ Aufwärmen, Einstimmen, Motivieren, den Kreislauf aktivieren
- ♣ Locker in den Beinen nachfedern, den Rücken gerade halten
- ♣ Versucht, in der Bewegung die Schultern zu entspannen, lockerlassen
- ⊕ Dehnen der Muskeln und Meridiane
- ♣ „Als ob Ihr zu den Sternen greift“ oder „wie beim Schnäppchenmarkt“
- ⊕ Ganz bei sich selbst sein
- ♣ Die eigene Mitte finden, zentrieren
- ⊕ Gleichgewicht
- ♣ Auf aufrechte Körperhaltung achten
„Wer schafft das ohne zu wackeln?“
„Sucht Euch einen fixen Punkt im Raum und schaut den an.“
- ⊕ Diese Übung erfordert Geschicklichkeit und Koordination.
- ⊕ Mobilisation der Wirbelsäule
- ♣ Übung für die sog. „Spiralkraft“
„Stellt Euch vor, dieser kleine Ball ist eine Teetasse, die auf keinen Fall herunterfallen darf. Auch sollte kein Tee verschüttet werden.“
- ♣ Erweiterung: probiert es auch mit der linken Hand, mit beiden Händen abwechselnd oder anders herum

Bewe-
gungser-
ziehung

01.2008





Autorin:
Claudia
Sophia
Cappel

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT

- **Wiederholung der 5-Elemente-Übung „Harmonie“**
Wiederholung der Übungsfolge von der letzten Stunde: Wasser – Holz – Feuer – Erde – Metall, zuerst 3 - 5 Durchgänge dynamisch, dann immer langsamer werdend bis hin in die sehr bewusste Bewegungsausführung.
- ⊙ Innenstirnkreis, zum Schluss alles so langsam als sei man unter Wasser.
- **Den Ruhepol finden und die Atemzüge zählen**
Alle stehen oder sitzen auf den Gymnastikmatten und spüren in die Atmung hinein. Der ÜL tönt die Klangschale an (oder läutet ein Glöckchen o. ä.) und nach genau einer Minute ein zweites Mal. In dieser Zeit zählen alle ihre Atemzyklen: 1 = ein & aus, 2 = ein & aus, 3 = ein & aus, 4 = Im Anschluss vergleichen alle ihre Anzahl an Atemzyklen. Die Übung noch einmal wiederholen und die Ergebnisse miteinander vergleichen.
- ⊙ Entweder im schulterbreiten Stand oder, wenn genügend Zeit ist, im Sitzen auf Gymnastikmatten
- **Die Standfestigkeit testen von allen Seiten**
Zunächst die Übung von der ersten Folgen wiederholen. Dann erweitern: A steht in schulterbreiter Schrittstellung, die Hände hängen locker herunter. B versucht, A genau von vorn an der Schulter durch gleichmäßiges Schieben aus dem Gleichgewicht zu bringen.
 1. Aufgabe: A hält dagegen.
 2. Aufgabe: A gibt nach, lässt locker, lässt seine Schulter wegschieben
- ⊙ Partnerweise im Raum verteilt
- **Gerangel auf dem Marktplatz: Nachgeben und ausweichen**
TN gehen langsam kreuz und quer durch den Raum – jeder darf jeden TN, der ihm begegnet sanft(!) und langsam(!) von vorn an einer Schulter wegdrücken. Letzterer gibt dem Druck sanft nach und leitet somit die Energie an sich vorbei.
- ⊙ Durcheinander gehen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

- **„Hungerturm“**
Alle stehen in engem Kreis dicht beieinander. Die Arme hängen seitlich herab und bleiben während der ganzen Übung unten. Ein TN ist in der Mitte des Kreises, „im Hungerturm“ und versucht nach außen durchzubrechen, was die anderen zu verhindern suchen. Schafft der Mittlere den „Durchbruch“, geht ein anderer in die Mitte.
- ⊙ In engem Innenstirnkreis zusammenkommen

AUSKLANG

- **„Danke fürs Training mit Euch“**
ÜL hält einen Gymnastikreifen waagrecht in die Mitte (bei sehr kleinen Gruppen einen Ball). Alle greifen mit der rechten Hand den Reifen und klopfen mit der linken Hand auf die rechte Schulter des linken Mitspielers.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Yangmäßige Umsetzung einer sonst langsamen Bewegungsform (Yin)
- ⊙ Wirkt sehr „erdend“, zentrierend Hebbende und alle Bewegungen zum Körper hin langsam (Yin)
- ✔ Sinkende und nach außen gerichtete Bewegungen schnell (Yang)
- ⊙ Bewusstes Atmen, Aufmerksamkeit
- ✔ „Entspannt Euch“, „Haltet den Rücken gerade!“
- ✔ die Schultern loslassen, Bauch und Atmung spüren
- ✔ Wer hatte die wenigsten / meisten Atemzyklen?
- ⊙ Wettkampfcharakter: gleichgroßen, gleichstarken Partner suchen
- ✔ Spaß, Motivation, Erweiterung von 1.
- ⊙ Schiebt gleichmäßig, kein Ringkampf
- ✔ Zu 1.: Spürt in die Mitte, den Bauch hinein; steht verwurzelt wie ein Baum. Welche Muskeln müsst Ihr anspannen?
- ✔ Zu 2.: Lasst die Wirbelsäule aufrecht, lotrecht. Gebt nach und dreht Euch heraus wie eine Drehtür. Mehrfach den Partner wechseln.
- ⊙ Die Teilnehmer sollen erfahren, was es bedeutet, eine „angreifende“ Energie einfach ins Leere laufen zu lassen
- ✔ ÜL muss darauf achten, dass diese Übung sanft und achtsam ausgeführt wird.
- ⊙ Spaß, Motivation, Standfestigkeit; Umsetzen des Gelernten
- ✔ Steht so zentriert und fest wie möglich. Wer steht am zentriertesten? Erfahrungsgemäß haben hier nicht unbedingt die Stärksten Kinder die besten Chancen, sondern die, die sich am besten „erden“ können.

- ⊙ Spaßiger Abschluss, der immer wieder für Lachen sorgt; gegenseitige Anerkennung der Mitspieler
- ✔ „Danke für das Training mit Euch!“