

Wahrnehmung und Entspannung mit Elementen aus dem Qigong - Teil 3

Fitness
Gesundheits-
orientierter
Sport

3/02

Vorbemerkungen/Ziele

Qigong ist seit Jahren kein unbekannter Begriff mehr. Die sanften Bewegungsabläufe sprechen immer mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Qigong-Übungen beanspruchen den gesamten Bewegungsapparat; alle Muskeln, Sehnen und Knochen werden in das Spiel von An- und Entspannung einbezogen. Im Folgenden werden einige Übungsformen, die Übungsleiter/innen auch ohne große Vorkenntnisse in ihre Stunden einbauen können, vorgestellt.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: beliebig

Material: Luftballons, Musik

Ort: Turnhalle, Räume, draußen

Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalt
- ◻ = Organisation

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- Gehen durch den Raum
- ◻ Jede/r TN erhält erhält einen aufgepusteten Luftballon.

Langsames Gehen durch den Raum, dabei diesen Raum in all seinen Dimensionen in sich aufnehmen:

- einen Luftballon auf der Handfläche balancieren;
- wie oben und dabei die Hand nach allen Richtungen bewegen (oben, unten rechts, links, diagonal usw.);
- Gangart verändern: tiefe Schritte, große Schritte, kleine Schritte, auf Zehenspitzen gehen usw.;
- Partner/in-Aufgabe: nebeneinander/hintereinander hergehen und dabei den Luftballon führen;
- versuchen, sich mit dem/der Partner/in synchron zu bewegen;

Die Partner/innen stehen sich gegenüber:

- die Luftballons mit *leichtem* Druck in Brusthöhe zwischen den Fingerspitzen halten und ein wenig die Knie beugen und strecken, so dass eine kleine Auf- und Abbewegung erfolgt;
- ein/e Partner/in gibt die Bewegung der Arme vor (z.B. weit nach oben, tief, nach rechts, einen Kreis beschreiben), der/die andere folgt, ohne dass die Luftballons verloren gehen - Rollentausch;
- die Partner/innen bewegen sich gemeinsam ganz langsam durch den Raum ohne die Luftballons zu verlieren.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- Wiederholung der Figuren aus „Qigong Teil 2“
 - Bewegung des Oberkörpers und der Arme
 - Brustkorb erweitern
 - Faust stoßen
- ◻ Aufstellung frei im Raum mit Blick zur Übungsleitung

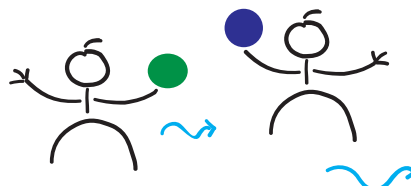
Vorbemerkung

Die in dieser Qigong-Folge beschriebenen Figuren können mit den bereits beschriebenen Bildern aus Wir im Sport 5/2001 „Qigong – Teil 2“ kombiniert werden.

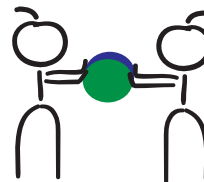
Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- Einstimmen auf die folgenden Bewegungen, Einstimmung der Sinne
- Durch die Leichtigkeit des Luftballons wird die Konzentration gelenkt – die Bewegung wird geschmeidig und langsam.



- Durch die Partner/innen-Übungen wird die Wahrnehmung der eigenen und der Fremdbewegungen geschult.



- Wiederholung der drei Figuren
- Meditative Musik kann eingesetzt werden.

