

„CHI-BALL“

Vorbemerkungen/Ziele

Übungen und Einflüsse aus fernöstlichen Disziplinen wie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), sowie dem Yoga kombiniert mit westlichen Elementen wie Feldenkrais, Pilates, Tiefenmuskelentspannung und dem Einsatz eines kleinen Balls, welcher die Konzentration auf den eigenen Körper fördert, machen die Bewegungsform „Chi-ball“ zu einer besonders sanften Form ganzheitlichen Trainings.

Ein wichtiger Faktor um den körpereigenen Energiefluss anzuregen, ist Bewegung. Das „Chi-ball“-Training eröffnet die Möglichkeit verschiedene motorische Eigenschaften wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren und dabei weder belastend für das Herz-Kreislauf-System noch für das Haltungs- und Bewegungssystem zu sein.

Eine besondere Bedeutung wird der Atmung beigemessen. Nach chinesischer Lehre fördert „richtige“ Atmung die „universelle Lebensenergie“ – das „Chi“. Nach westlicher Auffassung, sind lebensnotwendige biologische körpereigene Prozesse von einer korrekten Atmung abhängig.

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Erwachsene Teilnehmer/innen

Material: Musikgerät, kleiner Ball (ChiBall, Overball, Softball)

Ort: Gymnastikraum, Sporthalle

Musikempfehlungen: TaiChi, „ChiBall“ – Lucia Schmidt

Zeichenerklärung:



Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG/ERWÄRMUNG (5 Minuten)

● „Den Tag begrüßen“

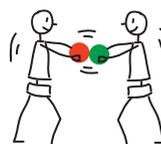
- ⊕ Die Teilnehmer/innen (TN) gehen zu Musik kreuz und quer um die am Boden verteilten Bälle herum.



Auf Anweisung der Übungsleitung (ÜL) bleiben die TN bei einem Ball stehen, nehmen diesen auf Brusthöhe in beide Hände und setzen sich wieder in Bewegung. Wieder auf Anweisung bleiben sie zu zweit voneinander stehen, führen eine leichte „Verneigung“ aus und „berühren“ sich dabei mit ihren Bällen – so viele andere TN wie möglich „begrüßen“.

Absichten und Hinweise

- ⊕ Allgemeine Erwärmung, Einstimmung auf das Thema, bekannt machen mit dem Gerät und der Musik



SCHWERPUNKT (40 Minuten)

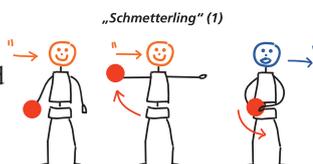
- ⊕ Die TN stehen in einem Innenstirnkreis oder in Blockaufstellung mit ausreichend Abstand zueinander. Jede/r TN hat einen Ball.

● „Schmetterling“ (1)

Einatmen: den Ball in die rechte Hand nehmen und beide Arme bis auf Schulterhöhe anheben.

Ausatmen: beide Arme senken und den Ball dabei in die linke Hand übergeben.

Erneut einatmen usw.



● „Wasserschöpfen“ (2)

Einatmen: den Ball in beiden Händen auf Brusthöhe anheben.

Ausatmen: den Ball in einem Bogen über unten nach vorne führen (Beine beugen, Rücken gerade lassen).

Erneut einatmen: den Ball zurück in Ausgangsposition führen.



Stundenverlauf und Inhalte

● „Die Sonne umkreisen“ (3)

Einatmen: den Ball in die rechte Hand nehmen und den Arm vor dem Körper in Richtung linke Schulter führen. Nun den Ball in einem Bogen hinter dem Kopf herumkreisen.

Ausatmen: den Arm zur rechten Seite öffnen und senken. Nun auf die linke Hand wechseln.

Erneut einatmen usw.

● „Den Mond umkreisen“ (4)

Einatmen: den rechten Arm mit dem Ball weit zur rechten Seite strecken. Den Ball in einem weiten Bogen über hinten führen, ohne dabei die Wirbelsäule zu überstrecken.

Ausatmen: dabei den Ball über den Kopf zur linken Seite führen. Den Arm nun diagonal vor dem Körper senken und den Ball auf die linke Hand übergeben.

Erneut einatmen usw.

● „Regenbogen“ (5)

Den Ball in beiden Händen halten, die Knie leicht beugen, den Oberkörper leicht runden. Nun den Ball auf die linke Seite neben dem Oberschenkel führen.

Einatmen: seitwärts einen Schritt nach rechts machen und dabei gleichzeitig den Ball mit der rechten Hand in einem großen Bogen über den Kopf führen.

Ausatmen: den Ball senken, gleichzeitig mit dem linken Arm (ohne Ball) den Bogen beschreiben und den linken Fuß zum rechten schließen.

Nun zur anderen Seite

● „Schwalbe“ (6)

Den Ball in beiden Händen auf Brusthöhe halten.

Einatmen: einen Schritt nach vorn auf das linke Bein machen und dabei die Arme weit nach vorne und zur Seite führen. Den Ball in der rechten Hand auf Schulterhöhe halten und das rechte Bein hinten anheben.

Ausatmen: den rechten Fuß absetzen, mit dem linken Bein einen Schritt nach hinten machen, den rechten Arm zum Körper zurückführen.

Den Ball wieder mit beiden Händen halten, nun alles zur anderen Seite.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● „Chi flow“

Die TN kommen zum Innenstirnkreis zusammen und kombinieren unter Anleitung der ÜL 3-4 „Chi-ball“ Figuren mit einfachen Aerobicgrundsritten zu einer kleinen „Choreographie“.

AUSKLANG (5 Minuten)

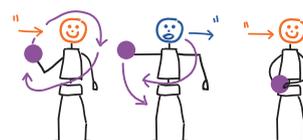
● „Das Chi atmen“

Die TN bleiben im Innenstirnkreis, schließen die Füße auf Hüftbreite, halten den Ball mit beiden Händen auf Bauchnabelhöhe, atmen ein und führen den Ball dabei am Gesicht vorbei über Kopf; ausatmen den Ball wieder zurückführen. Mehrere Male wiederholen.

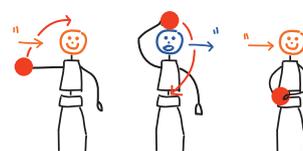
Absichten und Hinweise

- ✔ Für die „Figuren“ 1-4 gilt hüftbreiter, funktioneller Stand; sie können jedoch auch mit einfachen, langsam ausgeführten Aerobicgrundsritten kombiniert werden (z.B. step touch – rechten Fuß nach rechts setzen, links anpendeln und zurück, side to side – schulterbreiter Grätschstand, Gewichtsverlagerung rechts/links)

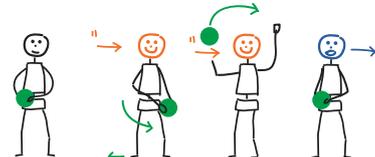
„Die Sonne umkreisen“ (3)



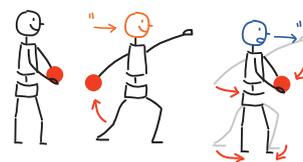
„Den Mond umkreisen“ (4)



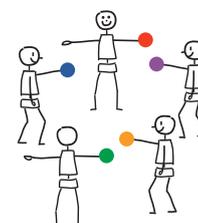
„Regenbogen“ (5)



„Schwalbe“ (6)



- ⊙ Harmonischer Abschluss, Energiefluss aktivieren, „Highlight“



- ⊙ Ruhiger Ausklang, bewusste Atmung üben, Eigenwahrnehmung schulen, Zentrierung, Energiefluss harmonisieren

