



## Taiji & Qigong für Kinder

[Taiji-Qigong für Kinder und Jugendliche](#) Wechsel zwischen Yin (Entspannung) und Yang (Aktivität)

**Zeit:** 75–90 Minuten, **TN:** 8 –12, **Ort:** Ruhige Turnhalle, Gymnastikhalle

Die hier beschriebene Übungsstunde ist eine Fortführung der Stunde "Qigong für Kinder"; baut auf diese auf und erweitert die Möglichkeiten der Anwendung, sowohl in der Einzelarbeit als auch mit einem Partner. Beim Qigong für Kinder und Jugendliche ist es wesentlich, immer für einen Wechsel zwischen Yin (Entspannung) und Yang (Aktivität) zu sorgen.

Januar 2008

---

[Taiji-Qigong für Kinder und Jugendliche - Einführung/Hinführung](#) Wechsel zwischen spannenden und entspannenden Elementen

**Zeit:** 75–90 Minuten (kann auf 120 Minuten ausgedehnt werden, z. B. wenn zwei 15-minütige Spieleinheiten mit eingebaut werden), **TN:** 4–12 (8–14 Jahre), **Ort:** Ruhige Turnhalle, Gymnastikhalle

In den letzten Jahren – spätestens nach den Ergebnissen der Pisa-Studie – gewinnt Qigong und Taijiquan für Kinder und Jugendliche zunehmend an Bedeutung. Im Gegensatz zur Erwachsenenpädagogik ist das Arbeiten mit dieser Altersgruppe spielerischer und „Yangbetonter“. Ein Wechsel zwischen spannenden und entspannenden Elementen, klassische (Qigong)-Übungen dynamischer durchgeführt sowie Partnerübungen bilden die Basis dieses Ansatzes.

September 2005

---

[Qigong für Kinder](#) Eine Hinführung für Kinder durch das Tier- und Pflanzenreich

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 8–12 Kinder (4–7 Jahre), **Ort:** Ruhige Turnhalle, Gymnastikhalle, Wiese

Qigong für Kinder erfreut sich – ob in der Schule oder im Kindergarten – wachsender Beliebtheit, ist also „voll im Trend“. Warum also nicht auch mal im Verein dieses Thema aufgreifen. Kinder- Qigong besteht u. a. aus einfachen Spiel- und Übungsformen mit Bezug zum Tier- und Pflanzenreich in einem Wechsel von Yin und Yang, d. h., von Ruhe und Aktivität sowie aufmerksamkeitsfördernden Aufgabenstellungen und einfachen (Selbst)massageformen.

August 2005

---