

TAIJI-QIGONG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Übungen zur Einführung / Hinführung

Vorbemerkungen und Ziele

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. Die hier beschriebene Stunde soll ein erstes Beispiel darstellen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

● Begrüßung und Vorstellung des Themenschwerpunkts

Ballspiel zum gegenseitigen Kennenlernen

- ⊙ Aufstellung im Innenstirnkreis, den Ball an einen Mitspieler werfen und dabei seinen Namen rufen

● Der Vogel reckt sich und streckt sich

- ⊙ Recken, strecken, dehnen in alle Richtungen



● „Chinesische Schwunggymnastik“

- ⊙ Innenstirnkreis oder Block – Aufstellung
 - Arme schwingen vor und zurück: parallel und im Wechsel;
 - Arme pendeln seitlich hin und her, dabei Gewichtsverlagerung von links nach rechts
 - Arme schwingen um den Körper und klopfen diesen dabei ab, auf Bauch auf Rücken auf den Oberarmen

● Schwungkreis

- ⊙ Alle schwingen im gleichen Rhythmus mit der linken Hand von unten diagonal nach rechts oben und mit der rechten Hand diagonal nach links oben. ÜL zählt dabei laut mit, schwingt in der rechten Hand einen Gegenstand (Stofftier, Softball o.ä.) und wirft/schwingt diesen weiter zum links von ihm stehenden Partner. Der schwingt ihn weiter zum nächsten usw. bis der Kreis fertig ist. Ggf. mehrfach wiederholen

Und / oder Variante: links herum

Steigerung: Kürzere Abstände, mehrere Schwunggeräte einsetzen

SCHWERPUNKT

● Bauchatmung

- ⊙ Schulterbreite, parallele Fußstellung, dabei die Hände auf den Unterbauch unterhalb des Bauchnabels legen und die Atmung spüren; ruhig und gleichmäßig im eigenen Rhythmus atmen

● Boxen

Schulterbreite parallele Fußstellung. Beide Hände in lockeren Fäusten an die Hüfte nehmen und einatmen. Beim Ausatmen boxt die rechte Faust einwärts drehend nach vorn vor die rechte Schulter, während die linke Hand locker an der Hüfte bleibt.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation

Rahmenbedingungen

Zeit: 75 - 90 min (kann auf 120 min ausgedehnt werden, z.B. wenn zwei 15-minütige Spieleinheiten mit eingebaut werden)

Teilnehmer/innen: 4-12 (8-14 Jahre)

Material: Bälle, ein kleines Stofftier oder Softball,

Ort: ruhige Turnhalle, Gymnastikhalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Gegenseitiges Kennenlernen: Die Gruppe findet sich neu, einige kennen sich, andere sind das erste Mal dabei.

- ⊙ Sanftes Dehnen der Muskeln und Meridiane

- ⊙ schwingvolles Aufwärmen; Schultern, Arme, Ellbogen locker
- ✔ Rücken gerade lassen
In den Knien leicht nachgeben
- ✔ Vergleich mit bekannten Sportarten: Skilanglauf „Doppelstockschub“ diagonale Armbewegung

- ⊙ Schulung von Rhythmus, Aufmerksamkeit und Reaktion

- ✔ Spaß und gegenseitiges Anspornen
- ✔ Schwingt die Arme so, als ob Ihr im Wasser steht und Euch gegenseitig nass spritzt.
ÜL zählt mit: „re-li-re-li-re-li-...hopp ... li-re-li-re-li-...hopp.... -re-li

- ⊙ Qigong-Vorübungen zum Hinlenken zu einer kleinen komplexen Übungsfolge

- ✔ Die Körpermitte spüren
- ✔ Beim Ausatmen wird der Bauch flach, beim Einatmen darf er sich vorwölben
- ✔ Ausatmen = aktiv, einatmen = passiv, geschehen lassen
- ⊙ bewusster Spannungsabbau in Kombination mit der Atmung
- ✔ zuerst ruhig und gleichmäßig nach vorne boxen

⊙ = Absicht, ✔ = Hinweis



Stundenverlauf und Inhalte

Beim Einatmen die rechte Hand wieder auswärts drehen und die offene Hand mit der Handfläche nach oben wieder zurück an die Hüfte nehmen.

● „Qi wecken“

Stehen wie oben. Beide Hände schulterbreit von der Hüfte bis Schulterhöhe auftreiben lassen und einatmen, Hände wieder sinken lassen und ausatmen.

- ⊙ ggf. in Blockaufstellung wegen rechts/links

● Fünf Elemente (vereinfacht)

1 - Wasser: Die Hände treiben mit nach unten zeigenden Handflächen parallel bis Schulterhöhe hinauf und sinken hinunter bis zur Erde. Dabei die Knie beugen und den Rücken gerade lassen.

2 - Holz: Die Hände schöpfend nach oben nehmen bis über Kopfhöhe und weit nach außen in zwei Halbkreise wieder sinken lassen.

3 - Feuer: Die Hände schräg nach links schieben, als wolle man etwas wegschieben. Mit den Handflächen nach oben zeigend wieder herannehmen. Dann nach rechts.

4 - Erde: Die Hände machen eine Bewegung, als ob sie etwas umarmen wollen, lösen sich wieder und sinken mit den Handflächen nach unten hinunter

5 - Metall: Beide Hände schräg nach links oben auftreiben lassen, in Überkopfhöhe, dabei löst sich die rechte Ferse vom Boden. Die Hände oben in die Mitte führen und wieder das Gewicht auf beide Füße verlagern. Die Hände mit den Handflächen zueinander zeigend nach unten sinken lassen. Genauso zur anderen Seite.

● Fünf Elemente Yangmäßig

Wie oben beschrieben, nun jedoch alle sinkenden sowie alle nach vorn gerichteten Bewegungen dynamisch ausführen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

- ⊙ Partnerweise zusammengehen

● Die Standfestigkeit testen

TN A steht in schulterbreiter paralleler Fußstellung, die Hände auf dem Bauch. TN B versucht A genau von der Seite an der Schulter durch gleichmäßiges Schieben aus dem Gleichgewicht zu bringen. A hält dagegen. –

● „Bärengerangel“

A und B stehen jeweils rechte Schulter an rechte Schulter an einer Linie. Jeder versucht den anderen über die Linie zu schieben. Danach linke Schulter



AUSKLANG

- ⊙ Innenstirnkreis

● Die Atmung spüren

Eine Minute Stehen in Stille.

● Ausblick auf die nächste Stunde, Verabschieden

- = Inhalt, ⊙ = Organisation

Absichten und Hinweise

- ✔ dann dynamisch vor, langsam zurück
- ✔ jede Form mehrfach wiederholen
- ✔ ruhig und gleichmäßig
- ⊙ Erlernen der „Harmonie“ einer komplexen Bewegungsform, zunächst vereinfacht

- ✔ Die fünf Wandlungsphasen (Elemente) sind im Chinesischen: Wasser – Holz – Feuer – Erde – Metall.

- ✔ 1: „Als ob Regen sanft auf die Erde fällt.“

- ✔ 2: „Die Handinnenflächen zeigen nach innen als ob Ihr selbst der Baum seid.“

- ✔ 3: „Schieben = ausatmen
Herannehmen = einatmen“

- ✔ 4: „Als ob Ihr einen Baum umarmen oder die Ernte einsammeln wollt.“

- ✔ 5: „Als ob Ihr mit den Händen in der Mitte an einer Säule hinunterstreicht.“

- ✔ Danach wieder beim Wasser beginnen (Kreislauf)

- ⊙ Kinder, besonders Jungen, mögen die Yangmäßige, d.h. dynamische Umsetzung der Bewegungsform

- ⊙ Standfest stehen, die Mitte (Bauchbereich) Spüren

- ✔ „Schiebt gleichmäßig, seid fair zueinander!“

- ⊙ Motivation durch Wettkampfcharakter „Wer ist mehr in seiner Mitte?“

- ⊙ Erfahren, dass nicht unbedingt der „Stärkere“ gewinnt, sondern der, der zentrierter stehen kann.

- ⊙ Gemeinsamer Abschluss

Motivation wecken für weitere Stunden

Anmerkung: Während Kinder-Qigong auch ohne viel Vorerfahrungen relativ schnell umsetzbar ist, ist es in der Arbeit mit älteren Kindern und Jugendlichen sinnvoll, über ein gewisses Repertoire an Vorerfahrungen zu verfügen und nur das zu vermitteln, was wir auch wirklich „drauf haben“. Kinder und Jugendliche testen uns in der Regel aus und merken sehr schnell, ob unsere Worte authentisch mit unserem Tun sind.

- ⊙ = Absicht, ✔ = Hinweis



Autorin:
Claudia
Sophia
Cappel