

## Qigong

[Qi-Gong - Fitness aus dem Reich der Mitte - Teil 2](#) Die zweiten 4 Brokate der Acht Brokate

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 10–15 Erwachsene, **Ort:** Sporthalle, Bewegungsraum oder draußen

In der Ausgabe „Qi-Gong – Fitness aus dem Reich der Mitte - Teil 1“ wurden die ersten vier Brokate der acht Brokatübungen mit Schwerpunkt auf die Atmung und Bewegungsabläufe zum Kennenlernen dargestellt. In diesem Stundenbeispiel werden die zweiten vier Brokate beschrieben. Die in den zwei Teilen zusammengefassten Übungen sind Inhalte für ein ganzes Unterrichtssemester, wenn sich intensiv mit allen Details beschäftigt wird. Zu beachten ist, dass es unterschiedliche Ausführungsformen der Acht Brokate gibt.

September 2011

---

### Zum Fachartikel "Qi-Gong"

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

---

[Qi-Gong - Fitness aus dem Reich der Mitte - Teil 1](#) Die ersten 4 Brokate der Acht Brokate

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 10–15 Erwachsene, **Ort:** Sporthalle, Bewegungsraum oder draußen

Die acht Brokatübungen als Übungsreihe gehören zu den traditionellen Qi-Gong-Übungen. Sie sind heilgymnastische Atmungs- und Bewegungsformen zur Entspannung und Entwicklung von Konzentration, Bewusstheit, Stärkung des Willens sowie des gesamten Organismus. Sie zu unterrichten erfordert eine Ausbildung in Qi-Gong, viel Eigenerfahrung und das Verstehen von Energiearbeit. Es gibt unterschiedliche Ausführungsformen der acht Brokate.

August 2011

---

[Wahrnehmung und Entspannung](#) Mit Elementen aus dem Qigong

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** beliebig, **Ort:** Turnhalle, Räume, draußen

Qigong besteht aus vielen Übungen, die oft statisch sind oder nur sehr langsame Bewegungen beinhalten. Ziel ist ein besserer Fluss der Lebensenergie "Qi" durch den Körper und die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit. Die Übungen werden weiterhin angewendet zur Stabilisierung der Gesundheit und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Die Übungen können bis ins hohe Alter praktiziert werden.

April 2003

---

### [Qigong - Teil 3](#) Wahrnehmung und Entspannung mit Elementen aus dem Qigong

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** beliebig, **Ort:** Turnhalle, Räume, draußen

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.

März 2002

---

### [Qigong - Teil 2](#) Übungen zur Hinführung der Körperwahrnehmung

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** beliebig, **Ort:** ruhiger Raum/Halle oder auch im Freien bei warmem Wetter

Das Ziel des Autogenen Trainings ist es, den Körper durch Konzentration zu beruhigen und zu entspannen. Die Atmung wird reguliert und der Herzschlag verlangsamt. Beim Qigong wird durch die Bewegung das „Qi“ im Körper aktiviert und in Fluss gebracht. So richtet sich die Konzentration nicht nur auf den Körper, sondern auf das „Qi“. Im Folgenden werden einige weitere hinführende Übungen vorgestellt.

Mai 2001

---

### [Qigong - Teil 1](#) Den Körper zur Ruhe kommen lassen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** beliebig, **Ort:** ruhiger Raum oder Halle oder auch im Freien bei warmem Wetter

Spannungsschmerzen, verspannte Muskulatur besonders im Nacken- und Schulterbereich, Hektik und Stress sind ein Zeichen unserer Zeit. Den Körper zur Ruhe kommen zu lassen mit langsamen, fließenden Bewegungen, sich auf seinen Körper konzentrieren, ist Ziel dieses Stundenbildes.

November 2000