

# Taiji-Quan - Folge 1

## Übungen zur Einführung/Hinführung

### Vorbemerkungen/Ziele

Taiji-Quan, früher schrieb man „Tai Chi Quan“, ist eine chinesische Bewegungskunst, die auf Kampfkünsten basiert und in der chinesischen Philosophie wurzelt. Alle Übungen/Bewegungen sind rund, geschmeidig und fließend, was sich positiv auf alle Körperfunktionen auswirkt und auch die Entspannungsfähigkeit steigert. In dieser Folge sollen spielerisch das nachgebende Prinzip des Taiji-Quan erfahren sowie Gleichgewicht und Koordination geschult werden.

**Zeit:** 60 Minuten (kann auf 90 Min. intensives Üben ausgedehnt werden)

**Teilnehmer/innen:** beliebig

**Material:** 3/4-Takt-Musik, ruhige instrumentale Musik, Entspannungsmusik,

**Ort:** ruhige Turn-, Gymnastikhalle, Wiese

Gesundheits-orientierter Sport

09/03

### Stundenverlauf / Inhalte

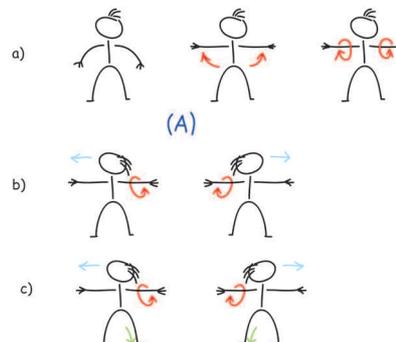
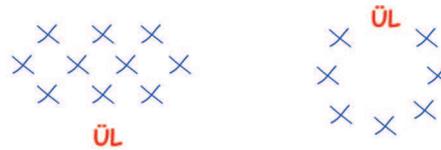
- = Inhalt
- ☐ = Organisation

#### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- ☐ Kreisform oder Block-Aufstellung
- **Chinesische Schwunggymnastik**
  - Arme schwingen vor und zurück: parallel und gegengleich
  - Arme pendeln seitlich vor dem Körper hin und her, dabei Gewichtsverlagerung von links nach rechts
  - Ein Arm/beide Arme beschreiben große Kreise vor dem Körper
  - Arme „fliegen“ wie ein Vogel
- **Der Vogel reckt sich und streckt sich**  
Recken und strecken in alle Richtungen
- **„Thailändischer Tempeltanz“**  
Ausgangsposition (A) ist der schulterbreite Stand mit paralleler Fußstellung. Beide Arme werden in die Seithalte geführt; dabei zeigen die Handinnenflächen nach oben.
  - a) Gleichzeitiges Eindrehen der Arme und Hände nach vorne bis die Handinnenfläche oder die Kleinfingerseite wieder nach oben zeigt.
  - b) Die gleiche Übung wechselseitig: die rechte Hand ist in der Ausgangsposition, die linke Hand in der eingedrehten Stellung, den Blick nach rechts wenden in die rechte Hand. Ständiger Wechsel von rechts nach links.
  - c) Die gleiche Übung, mit Gewichtsverlagerung: Wenn die rechte Hand in der Ausgangsposition ist, ist das Gewicht auf dem linken Bein; zeigt die linke Handinnenfläche nach oben ist das Gewicht auf dem rechten Bein.
- **Wiegenschritt**
  - Gewicht von einem Bein auf das andere Bein verlagern
  - Wiegenschritt: Gewichtsverlagerung nach rechts und dabei das linke Bein schräg nach links setzen; vorne mit der Ferse zuerst aufsetzen und mehrmals vor und rückwägen
  - Wiegenschritt zur anderen Seite

### Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis
- Einstimmung/Aufwärmung mit Musik im 3/4-Takt
- Schultern, Arme und Ellbogen locker, Rücken gerade lassen sowie in den Knien leicht nachgeben
- Sanftes Dehnen der Muskeln und Meridiane
- Übung für die sog. „Spiralkraft“
- Übung der langsamen Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere
- „Dabei lächeln“



- Übungen für das Gleichgewicht, Gewichtsverlagern und Zentrieren
- Bewegung langsam, in Zeitlupe ausführen
- „Sei so aufrecht, als trügest Du eine kostbare Vase auf dem Kopf.“





**Autorin:  
Claudia  
Sophia  
Cappel**

## Stundenverlauf / Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Einfaches Taiji-Gehen

- Von der Kreisform in die Mitte und wieder zurück
- Im Kreis langsam vorwärts gehen, auf ein Signal im Schritt innehalten und das Gleichgewicht halten
- Durcheinander gehen/schleichen. Wenn ein/e TN stehen bleibt, bleiben alle anderen auch stehen, bis alle stehen. Wenn jemand weitergeht, gehen alle anderen auch weiter, bis wieder alle gehen usw.

#### ● Taiji-Gehen vorwärts und rückwärts mit Partner

##### ☐ Gassenaufstellung

Die Partner/innen stehen sich mit ca. 1m Abstand gegenüber.

Partner/in A beginnt, langsam vorwärts zu gehen, während B zurückweicht; bevor die Wand erreicht wird Rollenwechsel Erweiterung: beliebig im Wechsel; d.h., wenn ein/e Partner/in beginnt vorwärts zu gehen, weicht der/die andere zurück. Der/die Zurückweichende darf zu jedem selbstgewählten Zeitpunkt selbst die Rolle des/der Vorwärtsgehenden übernehmen, woraufhin der/die andere zurückweichen muss.

#### ● Spiel: Nachgeben oder Gegenhalten??

##### ☐ Paarweise: Die TN bilden Paare (A und B) und verteilen sich paarweise

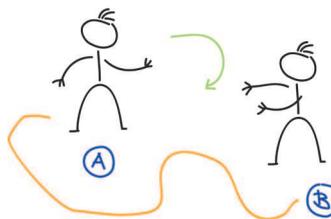
Alle A-Personen „modellieren“ Partner/in B in verschiedene Körperpositionen. B gibt dabei weich nach. Danach schleichen alle A-Personen um alle B-Personen und probieren diese „umzumodellieren“. Hier halten nun die B-Personen bei dem Druck der A-Personen gegen und behalten ihre Haltung bei. Jede/r TN lässt sich nur von „seinem/seiner“ Partner/in bewegen.

Nach einiger Übungszeit wechseln A und B ihre Rollen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

#### ● Bewusstes Nachgeben üben

TN gehen langsam kreuz und quer durch den Raum. Jede/r darf jede/n, die/der ihr/ihm begegnet sanft (!) und langsam (!) von vorn an den Schultern wegdrücken. Der/die Weggedrückte gibt dem Druck sanft nach und leitet somit die Energie an sich vorbei.



### AUSKLANG (5 Minuten)

#### ● Hände schütteln

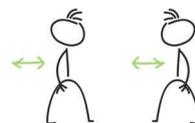
##### ☐ Innenstirnkreis mit Handfassung

- Jede/r TN schüttelt mit seiner rechten Hand die linke Hand der rechts stehenden Kreisperson. Gleichzeitig die eigene linke Hand locker lassen.
- Händeschütteln umgekehrt

**Anmerkung:** Für die Durchführung dieser Stunde werden 60 Minuten benötigt, wenn man alle Inhalte vorstellt und kurz üben lässt. Taiji-Quan „lebt“ jedoch von der Wiederholung, Vertiefung und Feinformung der Übungen. Daher lässt sich diese Stunde mit entsprechenden Übungszeiten auch auf 90 Minuten ausdehnen.

## Absichten / Gedanken

- *Bewusstes, langsames Gehen als Schulung des Gleichgewichts in der Fortbewegung*
- *Vorwärts-Gehen: Ferse zuerst aufsetzen,*
- *Rückwärts-Gehen: Vorfuß zuerst aufsetzen*
- *Jede Form mehrfach wiederholen*
- *Lösen des Blickes vom Boden, nonverbale Kommunikation, Schulung der Reaktion*



- *Partner/innen halten Blickkontakt*
- *Ungefähr gleiche Körpergröße wählen: „Schau mir in die Augen und nicht auf meine Füße ...“*

- *Spieleisiche Übung zu Körperwahrnehmung, Muskelanspannung und Entspannung*
- *Auf wirbelsäulengerechte Positionen achten*
- *Beim Modelliertwerden locker lassen, nachgeben*
- *Wie viel oder wie wenig Kraft muss angewendet werden, um dem Druck standzuhalten?*

- *Die TN sollen erfahren, was es bedeutet, eine „angreifende“ Energie einfach ins Leere laufen zu lassen*
- *ÜL muss darauf achten, dass diese Übung sanft und achtsam ausgeführt wird*

- *Anspruchsvoller und lustiger Abschluss mit gleichzeitige Anspannung und Entspannung*
- *„Probiert, die Aufmerksamkeit auf die schüttelnde Hand zu lenken und die andere einfach locker zu lassen.“*