Tai Chi / Taiji-Quan

Tai Chi für Ältere – Teil 2Erweiterung des Stoßens, des Pushs und Push Hands

Zeit: 60 Minuten, **TN:** max imal 15 Ältere (Männer und Frauen), **Ort:** Bewegungsraum oder draußen ohne störende Einflüsse

Viele Ältere sind begeistert über die positiven Auswirkungen der „Entspannung in Zeitlupe“. Im Ursprungsland China nennt man Tai Chi auch „Übung zur Verjüngung“. Zahlreiche Studien belegen seit Jahrzehnten die Wirksamkeit von Tai Chi. Dies gilt jedoch nur bei regelmäßigem und korrektem Üben. Besonders im Bereich Sturzprophylaxe und Balance kann Tai Chi helfen.
April 2013

Zum Fachartikel "Taijiquan"
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.

Tai Chi für Ältere – Teil 1Einführung in die Eröffnung, den Push und den Fauststoß

Zeit: 60 Minuten, **TN:** maximal 15 Ältere (Männer und Frauen), **Ort:** Bewegungsraum oder draußen ohne störende Einflüsse

Zahlreiche medizinische Studien im Hinblick auf die Gesundheitsförderung mit besonderem Augenmerk auf Tai Chi und Qi Gong belegen, wie positiv sich diese Bewegungsform auch auf ältere und behinderte Menschen auswirkt: z. B. auf Selbstvertrauen, Sturzrisiko, Schmerzen, Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislaufsystem, Knochendichte u.v.m. In China betreiben hauptsächlich die Älteren Tai Chi und Qi Gong, auch als „Übungen zur Verjüngung“ genannt, nach dem Motto: Den Jahren mehr Leben geben und nicht dem Leben mehr Jahre!
März 2013

Tai Chi – Teil 2Einführende Bewegungsformen „Bogenschritt“ und „Wolkenhände“ im Bewegungsfluss und Kennenlernen des „Tigermauls“

Zeit: 60 Minuten, **TN:** maximal 20 Erwachsene mit Vorerfahrungen**, Ort:** Bewegungsraum oder draußen (ungestört von äußeren Einflüssen)

Tai Chi-Bewegungsfolgen wurzeln in der chinesischen Tradition und sind seit mehreren tausend Jahren überliefert. Unterschiedliche Stile wurden lange Zeit nur innerhalb der Familie weitergegeben. Neben den Kampfkunstaspekten wird die Fähigkeit geschult, Energie (Chi) zu entwickeln und durch Disziplin und Geduld die Körperkräfte und den Geist zu stärken sowie den Energiefluss zu regulieren.
Sonderausgabe 2011

Tai Chi – Teil 1Einführende Bewegungsformen „Bogenschritt“ und „Wolkenhände“

Zeit: 60 Minuten, **TN:** maximal 20 Erwachsene, **Ort:** Bewegungsraum oder draußen (ungestört von äußeren Einflüssen)

Tai Chi ist ein komplexes Übungssystem mit vielen unterschiedlichen Stilen, je nach Ursprungsland, Familie und Tradition. Grundsätzlich sind die meisten Formen ruhig, fließend und gleichmäßig. Fortgeschrittenes Üben erfordert auch das Einhalten bestimmter Prinzipien, z. B. „Oben wie unten“, „Innen wie außen“. Geduldiges Training und ein erfahrener Lehrer/eine erfahrene Lehrerin sind hierfür erforderlich.
Sonderausgabe 2011

Taiji-Quan - Folge 3Erste einfache Taiji-Formen

Zeit: 90 Minuten **TN:** beliebig Material: Aerobic Musik (low-impact), ruhige instrumentale Musik/Entspannungsmusik **Ort:** Ruhige Turn-, Gymnastikhalle, Wiese

Taiji-Quan ist eine komplexe chinesische Bewegungskunst verschiedener Stilrichtungen, die auf dem Wechsel von Yin und Yang sowie auf der Harmonie in den Bewegungsabläufen basieren und in den Kampfkünsten wurzeln.
Dezember 2003

Taiji-Quan - Folge 2Taiji-Übungen zur zweit zur Körperwahrnehmung und Sensibilisierung

Zeit: 90 Minuten, **TN:** beliebig, **Ort:** Ruhige Turn-, Gymnastikhalle, Wiese

Taiji-Quan ist eine chinesische Bewegungskunst, die auf Kampfkünsten basiert und in der chinesischen Philosophie wurzelt. Alle Übungen sind rund, geschmeidig und fließend, und wirken sich positiv auf alle Körperfunktionen, die Entspannungsfähigkeit, Bewegungsökonomie und Koordination aus.
Oktober 2003

Taiji-Quan - Folge 1Übungen zur Einführung/Hinführung

Zeit: 60 Minuten (kann auf 90 Minuten intensives Üben ausgedehnt werden), **TN:** beliebig, **Ort:** Ruhige Turn-, Gymnastikhalle, Wiese

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.
September 2003