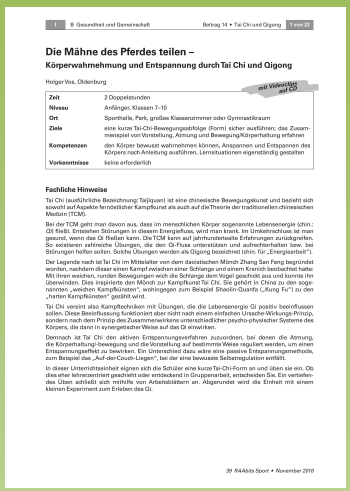
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Die Mähne des Pferdes teilen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



I 8 Gesundheit und Gemeinschaft Beitrag 14 • Tai Chi und Qigong 1 von 22

Die Mähne des Pferdes teilen –

Körperwahrnehmung und Entspannung durch Tai Chi und Qigong

Holger Vos, Oldenburg

mit Videoclip auf CD

Zeit	2 Doppelstunden
Niveau	Anfänger, Klassen 7–10
Ort	Sporthalle, Park, großes Klassenzimmer oder Gymnastikraum
Ziele	eine kurze Tai-Chi-Bewegungsabfolge (Form) sicher ausführen; das Zusammenspiel von Vorstellung, Atmung und Bewegung/Körperhaltung erfahren
Kompetenzen	den Körper bewusst wahrnehmen können, Anspannen und Entspannen des Körpers nach Anleitung ausführen, Lernsituationen eigenständig gestalten
Vorkenntnisse	keine erforderlich

Fachliche Hinweise

Tai Chi (ausführliche Bezeichnung: Taijiquan) ist eine chinesische Bewegungskunst und besteht sich sowohl auf Aspekte fernöstlicher Kampfkunst als auch auf die Theorie der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Bei der TCM geht man davon aus, dass im menschlichen Körper sogenannte Lebensenergie (chin.: Qi) fließt. Entstehen Störungen in diesem Energiefluss, wird man krank. Im Umkehrschluss ist man gesund, wenn das Qi fließen kann. Die TCM kann auf jahrhundertelange Erfahrungen zurückgreifen. So existieren zahlreiche Übungen, die den Qi-Fluss unterstützen und aufrechterhalten bzw. bei Störungen helfen sollen. Solche Übungen werden als Qigong bezeichnet (chin. für „Energiearbeit").

Der Legende nach ist Tai Chi im Mittelalter von dem daoistischen Mönch Zhang San Feng begründet worden, nachdem dieser einem Kampf zwischen einer Schlange und einem Kranich beobachtet hatte. Wie Ihnen wissen, rundete Bewegungen wich die Schlange dem Vogel geschickt aus und konnte ihn überwinden. Dies inspirierte den Mönch zur Kampfkunst Tai Chi. Sie gehört in China zu den sogenannten „weichen Kampfkünsten", wohingegen zum Beispiel Shaolin-Guanfa („Kung Fu") zu den „harten Kampfkünsten" gezählt wird.

Tai Chi vereint also Kampftechniken mit Übungen, die die Lebensenergie Qi positiv beeinflussen sollen. Diese Beeinflussung funktioniert aber nicht nach einem einfachen Ursache-Wirkungs-Prinzip, sondern nach dem Prinzip des Zusammenwirkens unterschiedlicher psycho-physischer Systeme des Körpers, die dann in synergetischer Weise auf das Qi einwirken.

Demnach ist Tai Chi den aktiven Entspannungsverfahren zuzuordnen, bei denen die Atmung, die Körperhaltung/-bewegung und die Vorstellung auf bestimmte Weise reguliert werden, um einen Entspannungseffekt zu bewirken. Ein Unterschied dazu wäre eine passive Entspannungsmethode, zum Beispiel das „Auf-der-Couch-Liegen", bei der eine bewusste Selbstregulation entfällt.

In dieser Unterrichtseinheit eignen sich die Schüler eine kurze Tai-Chi-Form an und üben sie ein. Ob dies eher lehrerzentriert geschieht oder entdeckend in Gruppenarbeit, entscheiden Sie. Ein vertiefendes Üben schließt sich mithilfe von Arbeitsblättern an. Abgerundet wird die Einheit mit einem kleinen Experiment zum Erleben des Qi.

30 RAAbits Sport • November 2016

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.

Die Mähne des Pferdes teilen –

Körperwahrnehmung und Entspannung durch Tai Chi und Qigong

Holger Vos, Oldenburg

mit Videoclips auf CD

Zeit	2 Doppelstunden
Niveau	Anfänger, Klassen 7–10
Ort	Sporthalle, Park, großes Klassenzimmer oder Gymnastikraum
Ziele	eine kurze Tai-Chi-Bewegungsabfolge (Form) sicher ausführen; das Zusammenspiel von Vorstellung, Atmung und Bewegung/Körperhaltung erfahren
Kompetenzen	den Körper bewusst wahrnehmen können, Anspannen und Entspannen des Körpers nach Anleitung ausführen, Lernsituationen eigenständig gestalten
Vorkenntnisse	keine erforderlich

Fachliche Hinweise

Tai Chi (ausführliche Bezeichnung: Taijiquan) ist eine chinesische Bewegungskunst und bezieht sich sowohl auf Aspekte fernöstlicher Kampfkunst als auch auf die Theorie der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Bei der TCM geht man davon aus, dass im menschlichen Körper sogenannte Lebensenergie (chin.: *Qi*) fließt. Entstehen Störungen in diesem Energiefluss, wird man krank. Im Umkehrschluss ist man gesund, wenn das Qi fließen kann. Die TCM kann auf jahrhundertealte Erfahrungen zurückgreifen. So existieren zahlreiche Übungen, die den Qi-Fluss unterstützen und aufrechterhalten bzw. bei Störungen helfen sollen. Solche Übungen werden als Qigong bezeichnet (chin. für „Energiearbeit“).

Der Legende nach ist Tai Chi im Mittelalter von dem daoistischen Mönch Zhang San Feng begründet worden, nachdem dieser einen Kampf zwischen einer Schlange und einem Kranich beobachtet hatte: Mit ihren weichen, runden Bewegungen wich die Schlange dem Vogel geschickt aus und konnte ihn überwinden. Dies inspirierte den Mönch zur Kampfkunst Tai Chi. Sie gehört in China zu den sogenannten „weichen Kampfkünsten“, wohingegen zum Beispiel Shaolin-Quanfa („Kung Fu“) zu den „harten Kampfkünsten“ gezählt wird.

Tai Chi vereint also Kampftechniken mit Übungen, die die Lebensenergie Qi positiv beeinflussen sollen. Diese Beeinflussung funktioniert aber nicht nach einem einfachen Ursache-Wirkungs-Prinzip, sondern nach dem Prinzip des Zusammenwirkens unterschiedlicher psycho-physischer Systeme des Körpers, die dann in synergetischer Weise auf das Qi einwirken.

Demnach ist Tai Chi den aktiven Entspannungsverfahren zuzuordnen, bei denen die Atmung, die Körperhaltung/-bewegung und die Vorstellung auf bestimmte Weise reguliert werden, um einen Entspannungseffekt zu bewirken. Ein Unterschied dazu wäre eine passive Entspannungsmethode, zum Beispiel das „Auf-der-Couch-Liegen“, bei der eine bewusste Selbstregulation entfällt.

In dieser Unterrichtseinheit eignen sich die Schüler eine kurze Tai-Chi-Form an und üben sie ein. Ob dies eher lehrerzentriert geschieht oder entdeckend in Gruppenarbeit, entscheiden Sie. Ein vertiefendes Üben schließt sich mithilfe von Arbeitsblättern an. Abgerundet wird die Einheit mit einem kleinen Experiment zum Erleben des Qi.

Praktische Tipps

Am besten übt es sich im Tai Chi mit langer, weiter Kleidung und barfuß. Raten Sie Ihren Schülern, eine Jogginghose und einen leichten Pullover mitzubringen. Außerdem sollten sie sich vor der Stunde die Füße waschen oder frische Socken anziehen, wenn jemand nicht barfuß üben möchte.

Um den besonderen Charakter von Tai Chi zu unterstreichen, können Sie Meditationsmusik abspielen. Schätzen Sie Ihre Schüler ein – sie sollten sich möglichst unvoreingenommen auf das „Experiment" Tai Chi einlassen und die Übungen ernsthaft durchführen.

Üben Sie die hier dargestellte Bewegungsabfolge (siehe M 2) vorab, um sie den Schülern angemessen präsentieren zu können. Wenn das nicht möglich ist, können Sie ihnen auch die bereitgestellten Videos (siehe CD 39, Videoclips 1 bis 3) zeigen, damit sich die Schüler die Form in Gruppen gemeinsam aneignen können.

Für die zweite Doppelstunde, in der ein „Qi-Experiment" durchgeführt wird, benötigen Sie ein handelsübliches Infrarot-Thermometer, mit dem Sie auf Knopfdruck schnell die Oberflächentemperatur der Handinnenfläche messen können. Solche Geräte gibt es in der Apotheke oder in einem größeren Supermarkt, der Gesundheitsartikel führt.

Literatur

Metzger, Wolfgang und Zhou, Peifang: Richtig Taijiquan. Die Kurze Peking-Form. BLV, München 1990.

Eine Einführung in die Theorie und Praxis des Tai Chi sowie eine Anleitung der sogenannten Peking-Form.

Bingsen, Guo und Guba, Edith: Dao Yuan Qigong. Qigong aus buddhistischer und daoistischer Tradition. daoyuan-Verlag, Bremen 2004.

Eine Einführung ins traditionelle Qigong mit einer Darstellung von Veränderungen der Körpertemperatur bei der Qigong-Praxis.

Kobayashi, Petra und Toyo: T'ai Chi Ch'uan. Einswerden mit dem Tao. Random House (Südwest Verlag), München 2010.

Eine umfassende Darstellung der Bewegungspraxis des Tai Chi mit Übungsbeschreibungen.

Auf der beiliegenden CD 39 finden Sie folgende Videoclips:

Videoclip 1: 2-Sterne-Version (siehe M 2)

Videoclip 2: 3-Sterne-Version (siehe M 2)

Videoclip 3: 4-Sterne-Version

Videoclip 4: Abwehr und Tritt (siehe M 3)

Videoclip 5: Bär und Vorstoßen (siehe M 3)

Videoclip 6: Mähne teilen und Affen abwehren (siehe M 3)

Videoclip 7: Vogel beim Schwanz fassen (siehe M 3)

Doppelstunde 1: Aktives Entspannen – wir erlernen eine kurze Bewegungsabfolge (Form) des Tai Chi

Ziel: Die Schüler erlernen eine kurze Bewegungsabfolge von Tai-Chi-Bewegungen, indem sie sie zunächst nachahmen und anschließend in Partnerübungen vertiefen.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
	Aufwärmen (25 Minuten)	
M 1	**Einstieg** Begrüßung und Ankündigung des Themas **Gymnastik** Die Schüler führen verschiedene Gymnastikübungen zum Aufwärmen durch. **Entspannungsverfahren** Gespräch über Entspannungsverfahren, Erläuterung der Grundhaltung im Tai Chi und Qigong	alle Schüler im Sitz- oder Stehkreis
	Hauptteil (45 Minuten)	
M 2 (Video-clips 1 und 2 auf CD)	**Erlernen der Tai-Chi-Form** Die Schüler erlernen die Form Schritt für Schritt.	alle Schüler in Reihen neben- und hintereinander (oder Gruppenarbeit)
M 3 (Video-clips 4–7 auf CD)	**Anwendung als Kampftechnik** Die Schüler wenden einzelne Bewegungen der Form als Kampftechniken an.	Schüler in Paaren
	Ausklang (10 Minuten)	
	Wiederholung Gemeinsame Wiederholung der erlernten Tai-Chi-Form	alle Schüler in Reihen neben- und hintereinander

Was tun …

… mit Schülern, die nicht mitmachen können? Sie erhalten nach dem Einstieg das Arbeitsblatt M 1, bearbeiten es und können sich später einbringen.

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Einstieg

Die Schüler versammeln sich im Sitzkreis. Erläutern Sie ihnen kurz das Thema: Körpererfahrung und Entspannung durch Tai Chi.

Gymnastik

Es folgen einige Aufwärmübungen im Kreis:

- Auf der Stelle laufen, dabei die Fersen zum Gesäß führen und danach die Knie zur Brust ziehen.
- Mit geschlossenen Füßen hüpfen: vor, zurück, seitlich.
- Hüpfen mit Drehen der Hüfte („twisten“).
- Dehn- und Streckübungen: Auf den Fußballen stehen, die Arme so hoch wie möglich zur Decke strecken, den Oberkörper mit gestreckten Beinen nach unten führen und den Boden mit den Händen berühren.
- Liegestütz nach Ansage in verschiedenen Positionen: 1 = mit gestreckten Armen, 2 = mit leicht gebeugten Armen, 3 = mit stark gebeugten Armen knapp über dem Boden. Sie können die Abfolge so steuern, dass sich die Schüler wirklich anstrengen müssen.
- Das gleiche Übungsprinzip wie zuvor, aber jetzt mit Kniebeugen: 1 = Stand mit gestreckten Beinen, 2 = leicht gebeugte Beine, 3 = Hockposition. Die Wahrnehmung der Muskelspannung soll bei diesen Übungen forciert werden, damit der Entspannungseffekt im Anschluss umso deutlicher spürbar ist.

Entspannungsverfahren (M 1)

Die Schüler kommen wieder im Sitzkreis zusammen. Besprechen Sie nun anhand von M 1 mit ihnen, was Entspannungsverfahren sind und wie man sie unterscheiden kann.

Leiten Sie die Schüler anschließend an, wie die Grundstellung im Tai Chi und Qigong auszuführen ist:

- Füße schulterbreit
- Knie leicht gebeugt
- Gesäß entspannt
- Schultern leicht zurück
- Kinn etwas nach unten geneigt
- tiefe, entspannte Bauchatmung
- Arme hängen locker herab
- Hände geöffnet, Finger leicht gebeugt

Hauptteil

Erlernen der Form (M 2, Videoclips 1 und 2)

Demonstrieren Sie Ihren Schülern die zu erlernende Tai-Chi-Form (zunächst die „3-Sterne-Version“, siehe M 2). Anschließend stellen sich die Schüler hinter Ihnen in zwei bis drei Reihen auf, sodass jeder Sie gut sehen kann. Führen Sie die Form nun einige Male gemeinsam aus.

Hinweis: Wenn Sie bemerken, dass es einigen Schülern schwerfällt, sich die Form komplett anzueignen, können Sie ihnen die Kurzversion („2-Sterne-Version“) anbieten: Diese endet nach dem zweiten Tritt (siehe M 2 und Videoclip 1).

Alternative

Schauen Sie mit den Schülern die entsprechenden Videos zur Tai-Chi-Form an (siehe Videoclips 1 und 2). Danach ist denkbar, dass sich die Schüler in Kleingruppen zusammentun und die Form anhand von M 2 nachvollziehen und üben.

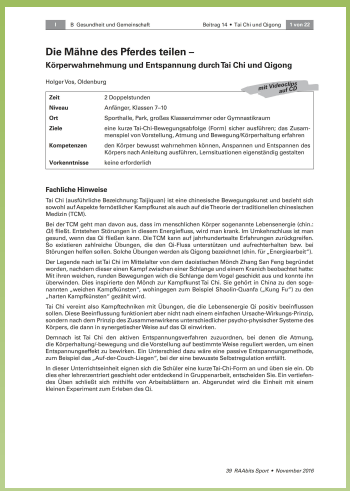
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Die Mähne des Pferdes teilen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



I 8 Gesundheit und Gemeinschaft Beitrag 14 • Tai Chi und Qigong 1 von 22

Die Mähne des Pferdes teilen –

Körperwahrnehmung und Entspannung durch Tai Chi und Qigong

Holger Vos, Oldenburg

mit Videoclip auf CD

Zeit	2 Doppelstunden
Niveau	Anfänger, Klassen 7–10
Ort	Sporthalle, Park, großes Klassenzimmer oder Gymnastikraum
Ziele	eine kurze Tai-Chi-Bewegungsabfolge (Form) sicher ausführen; das Zusammenspiel von Vorstellung, Atmung und Bewegung/Körperhaltung erfahren
Kompetenzen	den Körper bewusst wahrnehmen können, Anspannen und Entspannen des Körpers nach Anleitung ausführen, Lernsituationen eigenständig gestalten
Vorkenntnisse	keine erforderlich

Fachliche Hinweise

Tai Chi (ausführliche Bezeichnung: Taijiquan) ist eine chinesische Bewegungskunst und besteht sich sowohl auf Aspekte fernöstlicher Kampfkunst als auch auf die Theorie der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Bei der TCM geht man davon aus, dass im menschlichen Körper sogenannte Lebensenergie (chin.: Qi) fließt. Entstehen Störungen in diesem Energiefluss, wird man krank. Im Umkehrschluss ist man gesund, wenn das Qi fließen kann. Die TCM kann auf jahrhundertelange Erfahrungen zurückgreifen. So existieren zahlreiche Übungen, die den Qi-Fluss unterstützen und aufrechterhalten bzw. bei Störungen helfen sollen. Solche Übungen werden als Qigong bezeichnet (chin. für „Energiearbeit").

Der Legende nach ist Tai Chi im Mittelalter von dem daoistischen Mönch Zhang San Feng begründet worden, nachdem dieser einem Kampf zwischen einer Schlange und einem Kranich beobachtet hatte. Wie Ihnen wissen, rundete Bewegungen wich die Schlange dem Vogel geschickt aus und konnte ihn überwinden. Dies inspirierte den Mönch zur Kampfkunst Tai Chi. Sie gehört in China zu den sogenannten „weichen Kampfkünsten", wohingegen zum Beispiel Shaolin-Guanfa („Kung Fu") zu den „harten Kampfkünsten" gezählt wird.

Tai Chi vereint also Kampftechniken mit Übungen, die die Lebensenergie Qi positiv beeinflussen sollen. Diese Beeinflussung funktioniert aber nicht nach einem einfachen Ursache-Wirkungs-Prinzip, sondern nach dem Prinzip des Zusammenwirkens unterschiedlicher psycho-physischer Systeme des Körpers, die dann in synergetischer Weise auf das Qi einwirken.

Demnach ist Tai Chi den aktiven Entspannungsverfahren zuzuordnen, bei denen die Atmung, die Körperhaltung/-bewegung und die Vorstellung auf bestimmte Weise reguliert werden, um einen Entspannungseffekt zu bewirken. Ein Unterschied dazu wäre eine passive Entspannungsmethode, zum Beispiel das „Auf-der-Couch-Liegen", bei der eine bewusste Selbstregulation entfällt.

In dieser Unterrichtseinheit eignen sich die Schüler eine kurze Tai-Chi-Form an und üben sie ein. Ob dies eher lehrerzentriert geschieht oder entdeckend in Gruppenarbeit, entscheiden Sie. Ein vertiefendes Üben schließt sich mithilfe von Arbeitsblättern an. Abgerundet wird die Einheit mit einem kleinen Experiment zum Erleben des Qi.

30 RAAbits Sport • November 2016

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.