

Qigong für Kinder

Eine Hinführung

Vorbemerkungen und Ziele

Qigong für Kinder erfreut sich – ob in der Schule oder im Kindergarten – wachsender Beliebtheit, ist also „voll im Trend“. Warum also nicht auch mal im Verein dieses Thema aufgreifen. Kinder-Qigong besteht u.a. aus einfachen Spiel- und Übungsformen mit Bezug zum Tier- und Pflanzenreich in einem Wechsel von Yin und Yang, d.h. von Ruhe und Aktivität sowie aufmerksamkeitsfördernden Aufgabenstellungen und einfachen (Selbst)massagetechniken.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

● Freies Spiel mit Bällen

Werfen, fangen, prellen, rollen der Bälle;
Abrollen und Abklopfen des Körpers mit dem Ball

● Der stolze Hahn steht auf einem Bein

Der Reiher fängt den Fisch, der Adler fliegt in der Luft, die Gänse recken ihre Hälse: Die Kinder ahmen Vögel nach, stehen dabei zum Teil auf einem Bein und führen entsprechende Arm- und Ganzkörperbewegungen aus.

⊙ Im Innenstirnkreis zusammenkommen

● Die Schlange schlängelt sich durch das Gras

Die Katze will ihr Futter, der Hund will spielen, der Löwe brüllt in der Savanne, der Tiger setzt zum Sprung an, der Frosch springt in den Teich: Diesmal kombinieren die Kinder ihre selbstentwickelten Tierimitationen mit den entsprechenden Lauten

⊙ Kreuz und quer durch die Halle

● Alle Kinder helfen mit

⊙ Auslegen der Gymnastikmatten in Sternform; eine Matte für jedes Kind

SCHWERPUNKT

● Wo ist die Mitte des Mattensterns?

Die Kinder schätzen die Mitte und legen einen Gegenstand hinein (z.B. ein Stofftier). Ggf. mit den Händen oder Füßen nachmessen, ob es stimmt.

● Wo ist die Mitte der eigenen Matte?

Die Kinder schätzen die Mitte, legen einen kleinen Ball an die Stelle und messen mit den Händen nach.

● Wer hat gleichgroße Hände?

Die Kinder vergleichen die Größen ihrer Hände und je zwei mit gleichgroßen Händen gehen zusammen auf eine Matte.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Min.

Teilnehmer/innen: 8-12 Kinder (4-7 Jahre)

Material: ruhige instrumentale Musik, kleine Bälle (TT-Bälle), Gymnastikmatten, ein Stofftier, eine kleine Klangschale (ggf. Glocke), Schläger oder Holzklöppel

Ort: ruhige Turnhalle, Gymnastikhalle, Wiese

Absichten und Hinweise

⊙ Austoben und Aufwärmen, Aufforderungscharakter des Spielgeräts ausnutzen,

⊙ Spielerische Gleichgewichtsförderung und Gymnastik mit Bewegungsbildern aus dem Tierreich.

✔ „Sucht Euch einen festen Punkt im Raum und schaut den an, wenn Ihr auf einem Bein steht.“

⊙ Bewegungskombinationen ausprobieren lassen: Aufmerksamkeitslenkung, Fokussieren auf eine Aufgabe, ganz „Beisich-selbst-sein“

✔ Kinder können in der Regel sehr gut Tiere imitieren, bei Bedarf kann der ÜL Vorgaben mit einbringen.

✔ „Wo muss der Ton herkommen, damit er richtig laut wird?“

✔ Legt einen schönen, gleichmäßigen Stern

⊙ Das Thema des Schwerpunktteiles ist die „Mitte“, das Finden der Mitte im Raum, von Gegenständen, der Mitte unseres Körpers und der Hinführung zu einfachen Formen der Selbstmassage.

✔ „Schau genau hin, ob das stimmt.“

✔ „Kann man das auch nachmessen?“

✔ Habt Ihr auch die gleiche Körpergröße?“

⊙ = Absicht, ✔ = Hinweis



Stundenverlauf und Inhalte

● Wer hat die wärmeren Hände?

Die Kinder vergleichen ihre Hände miteinander. Jedes Kind reibt seine Hände ganz fest und spürt die Veränderung.

- Reiben der Hände miteinander
- Reiben der Hände auf der Matte
- Reiben der Hände auf der Kleidung
- Legen der warmen Hände an eine selbstgewählte Stelle auf dem eigenen Körper (Arm / Bein / Rücken ...)



● Hat unser Körper auch eine Mitte?

Die Kinder zeigen, wo ihre Körpermitte ist.

- Jeder geht wieder auf seine eigene Matte.

● Formen der Selbstmassage

Bauchmassage:

Die Kinder massieren ihren Bauch im Uhrzeigersinn (in Darmverlaufsrichtung). Der ÜL kann erklären, wann das Auflegen der Hände bzw. Massieren gut tut: z.B. bei Bauchweh, Aufgeregtsein etc...

Rückenmassage:

Die Kinder massieren ihren Rücken in zwei Kreisen rechts und links neben der Wirbelsäule. Der ÜL kann erklären, wann das Auflegen der Hände bzw. Massieren des Rückens gut tut: z.B. bei Müdigkeit, Kältegefühl etc...

● Der Klangschale in der Mitte lauschen

Der ÜL tönt die Klangschale an und die Kinder lauschen solange, bis der Ton komplett verstummt. Mehrmals wiederholen. Wenn Zeit genug ist, kann jedes Kind die Klangschale einmal antönen.

- Stellt eine Klangschale in die Mitte des Mattensterns

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

● Selbst die Mitte spielen

In die Gymnastikmatten einrollen: Die Kinder rollen sich in die Gymnastikmatten ein bis nur noch Kopf und Füße rausschauen.

● Wegräumen der Matten

Alle Kinder räumen so schnell wie möglich die Matten weg

AUSKLANG

● Das Hundespiel (Fangspiel)

Alle Kinder krabbeln auf vier Füßen wie Hunde durcheinander. Ein Hund ist der Fänger und muss die anderen abschlagen. Ein abgeschlagener Mitspieler bleibt in der Brückenposition stehen und ist wieder frei, wenn ein anderer durch die Brücke durchkrabbelt. Bis alle gefangen sind, wenn Zeit ist, mehrere Durchgänge, ggf. mehrere Fänger wählen.

- Durcheinander bewegen

Absichten und Hinweise

- Spüren von Wärme / Kälte.
- Erfahren: Reibung macht Wärme.
- ✔ „Wie fühlen sich die unterschiedlichen Formen der Reibung an?“
- ✔ Wie fühlt sich die warme Hand auf der Stelle an?
- Ggf. Hinlenken auf den Bauchbereich durch gezielte Fragen wie:
 - ✔ „Wo ist der Bauchnabel?“
 - ✔ „Welchen Weg geht das Essen in unserem Körper?“
- Erklären des Uhrzeigersinns bzw. der Darmverlaufsrichtung (ggf. die Hände der Kinder führen)
 - ✔ „massiert links runter und rechts rauf“
 - ✔ „massiert innen rauf und außen runter“
 - ✔ „Wie fühlt sich das Reiben des Rückens an?“
- Förderung der Aufmerksamkeit und des Hörens
 - ✔ „Seid ganz still und lauscht so lange wie Ihr den Klang hören könnt. Zeigt dann auf, wenn Ihr nichts mehr hört!“

- Ein bewegtes Spiel, das Kindern viel Spaß macht
 - ✔ „Wer rollt sich am schnellsten ein?“ ... „Und wieder aus?“
 - ✔ „Wer hat seine Matte als erstes eingearollt?“

- Abschluss
- Spielerisch bewegen, Austoben nach dem ruhigen Teil

Qigong für Kinder ist noch relativ „neu“ und boomt dennoch. Oben beschriebene Stunde ist eine von vielen, vielen Möglichkeiten. Ich habe diese Stunde, die sich aus den Tun heraus so entwickelt hat, mit kleineren Kindergruppen im Präventions- und Rehabilitationsbereich mehrfach, auch in Variationen, durchgeführt. Vorerfahrungen in Qigong oder Taijiquan sind zwar sinnvoll, aber nicht zwingend notwendig in der Durchführung des o.g. Beispiels.

- = Absicht, ✔ = Hinweis