

# Taiji-Quan - Folge 2

Gesundheits-  
orientierter  
Sport

10/03

## Taiji-Übungen zur zweit zur Körperwahrnehmung und Sensibilisierung

### Vorbemerkungen/Ziele

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. Diese Folge soll eine Erweiterung und Vertiefung der ersten Folge „Taiji-Quan: Übungen zur Einführung/Hinführung“ (s. WIS 09/03: ) darstellen.

**Zeit:** 90 Minuten

**Teilnehmer/innen:** beliebig

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

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

### Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

☐ = Organisation

#### EINSTIMMUNG (30 Minuten)

☐ Kreisform oder Block-Aufstellung

#### ● Verschiedene Schwunggymnastikformen

Schwunggymnastik, ähnlich wie in Folge 1, jedoch mit Erweiterung der Bewegungsformen:

- Achterkreisen der Arme vor dem Körper (re und li Arm alternierend, gleichzeitig)
  - Paddel- und Ruderbewegungen
  - Gegenseitiges „nass spritzen“ wie im Wasser
- Die Bewegungen allmählich verlangsamen, bis sie ganz ruhig und fließend werden

#### ● Gelenke kreisen lassen

- Kreisen der Fußgelenke
- „Sanftes Kreisen“ der Knie
- Hüftgelenke (nur Halbkreise über hinten)
- Handgelenke (Kreise oder Achterkreise)
- Schulterkreisen vor-/rückwärts, synchron, alternierend
- „Eisbärschwingen“: den Kopf langsam und vorsichtig von rechts nach links pendeln



#### ● Wiegeschritt (Wiederholung von Folge 1)

Gewichtsverlagerung in Form eines Wiegeschrittes nach rechts und links am Ort

#### ● Bauchatmung

Grundstellung: schulterbreite, parallele Fußstellung. Dabei die Hände auf den Unterbauch, unterhalb des Bauchnabels, legen und die Atmung spüren. Ruhig und gleichmäßig im eigenen Rhythmus atmen



Ausatmen = aktiv  
Einatmen = passiv

#### ● Die Teetasse

Wir stellen uns vor, wir tragen auf der rechten Handfläche eine Tasse mit Tee. Diese Teetasse bewegen wir in Achterschleifen neben der Hüfte und über den Kopf, ohne dabei den Tee zu verschütten.

Zuerst halten wir die Hand in Hüfthöhe und drehen den Arm langsam einwärts bis die Finger nach hinten zeigen. Wenn die Finger bei der weiteren Drehung seitwärts und dann nach vorne zeigen, heben wir den Arm und drehen über dem Kopf weiter um ihn dann langsam wieder zur Hüfte hinuntersinken lassen zu können.



### Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Aufwärmen, Einstimmen, Herz-Kreislauf-Aktivierung im 3/4-Takt

- Locker in den Beinen nachfedern und den Rücken gerade halten
- In der Bewegung die Schultermuskulatur entspannen und locker lassen

● Langsame Hinführung zu ruhigeren Taiji-Bewegungen

- hierzu ruhige Musik wählen
- Gelenkmobilisation
- Bei Knieproblemen: Knie nur Strecken und Beugen
- Wenn es in den Gelenken knackt, sagt man in China: „Das Eis taut in den gefrorenen Gelenken.“

● Gleichgewichtsschulung, sanfte Dehnung der Waden- und Hüftbeugemuskulatur

● Die Körpermitte spüren

- Beim Ausatmen wird der Bauch flach, beim Einatmen darf er sich vorwölben
- Ausatmen = aktiv, Einatmen = passiv, geschehen lassen

● Übung für die sogenannte „Spiralkraft“, Mobilisation der Wirbelsäule, Koordinationsschulung

- Variationen:
  - Übung auch mit der linken Hand ausprobieren
  - mit beiden Händen abwechselnd oder gleichzeitig
  - Bewegung andersherum ausführen
- In den Körper spüren, was ihm gut tut!





**Autorin:  
Claudia  
Sophia  
Cappel**

## Stundenverlauf / Inhalte

## Absichten / Gedanken

### SCHWERPUNKT (45 Minuten)

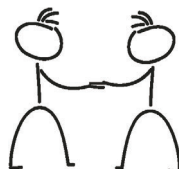
- Paare bilden und zu zweit im Raum verteilen

- Toilettenpapier-Führung**

Pro Paar zwei Blättchen Toilettenpapier, die von beiden jeweils an den Enden gehalten werden. Ein/e Partner/in gibt langsam Bewegungen vor, der/die andere folgt diesen, indem er/sie weich nachgibt damit die Blättchen nicht zerreißen.

- Führen mit Fingerkuppenberührung**

Die Partner/innen berühren sich nur mit den Fingerkuppen. Die Handinnenflächen der führenden Person zeigen nach oben, die der anderen nach unten. Nach einiger Zeit Rollenwechsel

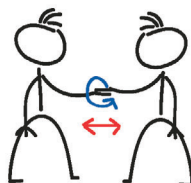


- Klebende Hände**

Gleiche Handhaltung wie vorher (Handinnenflächen der führenden Person zeigen nach oben), nur liegen nun beide Handflächen aufeinander. Nach einiger Zeit Rollenwechsel

- Spaghetti kochen oder im Topf rühren**

Die Partner/innen stehen sich in Schrittstellung gegenüber. Die rechten Hände halten Kontakt an den Handgelenken und führen Kreisbewegungen gegen den Uhrzeigersinn aus, dabei zeigt die Handinnenfläche in Bewegungsrichtung: beim Vorschieben zeigt sie nach vorn zum Partner/in, beim Zurückweichen zur ausführenden Person selbst. Ohne Krafteinsatz spüren, wo der/die Partner/in locker ist oder wo evtl. Spannungen wahrzunehmen sind. Nach einiger Zeit Rollenwechsel



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (8 Minuten)

- Paarweise im Raum verteilen

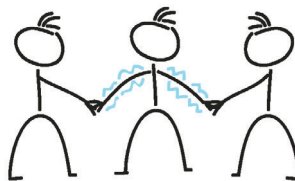
- Schiebende Hände oder Taiji-Tuishou**

Die gleiche Form wie oben, jedoch mit einer Erweiterung. Jede/r Partner/in darf versuchen, den/die anderen wegzuschubsen; der/die Geschubste kann jedoch, wenn er/sie rechtzeitig reagiert, die Energie neutralisieren bzw. umleiten, indem er/sie an der schubsenden Hand zieht und damit den/die andere aus dem Gleichgewicht bringt.

### AUSKLANG (7 Minuten)

- Die TN bilden Dreiergruppen

- Ein/e TN steht ganz locker und entspannt. Die beiden anderen TN stehen rechts und links daneben und schüteln je eine Hand, einen Unterarm und Oberarm.



- Vorübungen zu zweit, um das Taiji-Prinzip zu spüren

- L-a-n-g-s-a-m-e Bewegungsausführung im Zeitlupentempo
- Übung zuerst im Stand und dann in der Fortbewegung ausführen

- Bewegung führen und folgen ohne dass der Kontakt abreißt

- Locker ständig Kontakt halten, nicht krallen

- Ständig Kontakt halten

- Variation: je eine Hand zeigt nach oben, eine nach unten

- Hinführung zum Taiji-Tuishou, den Taiji-Partnerübungen

- Miteinander üben, kein „Ringkampf“

- Erst wenn die starke (rechte) Seite gut klappt, die andere (linke) Seite ausprobieren

- Die rechte Hand kreist gegen und die linke Hand im Uhrzeigersinn

- Reagieren, „angreifende“ Energie in die Leere laufen lassen, mit einer Unze an Kraftaufwand viele Kilos umlenken

- Auf eine aufrechte Wirbelsäule achten!

- Auf gleiche Körpergröße und „gleiches Kampfgewicht“ achten

- Lockerung, Entspannung

- Die Wirbelsäule aufrecht lassen!

- Arme locker lassen!

- Nach ca. 2 Min. Rollenwechsel