



Kämpfen geht auch anders – Qi Gong und die Magie des Tai Chi- Schwertes

*„Das besondere an einem Krieger ist, dass er weiß, wann er sein Schwert stecken lässt,
denn jeder nicht geführte Kampf ist ein gewonnener Kampf.“* Lao Tse

Beim Führen eines Tai Chi-Schwertes geht es nicht um Kämpfen, Gewinnen oder Verlieren. Sanfte Bewegungsabläufe schulen Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und ermöglichen durch die achtsame Konzentration auf den Körper- das Erfahren von Ruhe und Gelassenheit.

Durch spielerische Partnerübungen lernen die Kinder sich besser zu fokussieren und zu kontrollieren. Sie werden immer wieder an neue Situationen herangeführt, in denen sie mit ihren Stärken und Schwächen konfrontiert werden und Entscheidungen treffen müssen. Das Einlassen auf solche Konfliktsituationen kann ihnen helfen, zukünftigen Ereignissen besonnener und mit weniger Angst entgegen zu treten, Erfolg und Misserfolg entsprechend zu verarbeiten und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Dabei erfahren sie ihre eigenen Grenzen und die ihres Gegenübers. Sie erkennen, wie wichtig es ist, respektvoll und verantwortlich mit sich und anderen zu sein und dass es möglich ist, mit Emotionen gewaltfrei umzugehen.

Regeln:

- Achtsamer Umgang mit dem Schwert (Bewusst sein, dass es sich um eine Waffe handelt)
- Schwertspitze zeigt immer nach unten
- Keinen Unfug mit dem Schwert machen
- Kein anderes Kind mit dem Schwert absichtlich berühren
- Wer sich nicht an die Regeln hält, bekommt als erste Verwarnung die Schwertscheide zum Üben, bei der zweiten Verwarnung, wird auch diese abgenommen.
- Es darf niemals am Kopf getroffen werden; auch nicht beim Üben mit der Schwimmnudel
- Bei Nichtbeachten, bekommt das Kind eine Auszeit

Vorbereitung/Ritual: (Jede Stunde ist ein Kind Hauptperson)

- Schwerter sortieren (Farbe, Größe)
- Stern legen
- Über die Schwerter schreiten
- Stand hinter dem Schwert und begrüßen, wenn es ruhig ist (Nihao)
- Schwerter nehmen - niederknien - innehalten
- Musketiergruß



Vorübungen im Kreis:

- Schwertfinger
- Schwert von einer Hand in die andere Hand geben, werfen, drehend werfen
- Schwert hinter Rücken übergeben (beide Richtungen)
- Schwert über Kopf und Hüfthöhe übergeben (beide Richtungen)
- „U“-Block: rechts, oben, links (mit der anderen Hand)
- Schneiden: Liegende Acht, 'Z von Zorro', Initialen/Namen schreiben
- Stechen in 3 unterschiedlichen Höhen;
erst am Platz; dann mit Schritt in verschiedene Richtungen
- Schlagen in 3 unterschiedlichen Höhen mit Vor- und Rückhand;
erst am Platz; dann mit Schritt nach vorne

Partnerübungen mit Schwimnudeln:

(je nach Gruppe entscheiden, wann mit Stöcken/Schwert geübt werden kann)

- Abstand zum Partner
- Verneigen vor Partner
- U-Block: Ein Partner greift an, anderer Partner wehrt ab
- Schläge/Blocken in 3 unterschiedlichen Höhen; erst am Platz; dann mit Schritt nach vorne
- Kämpfen/Austoben bei Beachten der Regeln!

Kampfturnier mit Schwimnudeln:

- Zweierkämpfe auf vorgegebenem Platz

Tai Chi- Schwertform:

- Erlernen von Einzelbewegungen
- Aneinandersetzen der Einzelbewegungen

Abschluss: Schwerter wieder im Stern legen und verneigen (Xie Xie)

Literaturhinweise:

- Barbara Reik Tai Chi für Kinder Mankau Verlag
- Barbara Reik Tai Chi für Zwischendurch Mankau Verlag

Kontakt: elke.laport@t-online.de