



Die Kraft der Verwandlung

Achtsames Turnen mit Körper, Geist und Seele

Warum Tai Chi für Kinder?

Immer mehr Kinder scheinen heutzutage aus dem Lot geraten zu sein.

Schon im Kindergarten kommt es vermehrt zu Auffälligkeiten und Störungen.

Ist das Gleichgewicht gestört, hat dies Auswirkungen auf die geistige und seelische Verfassung und kann die körperliche Gesundheit in Mitleidenschaft ziehen. Es äußert sich ebenfalls in den körperlichen Aktionen und Bewegungen des Kindes, seinem Verhalten anderen Menschen gegenüber und in seiner Persönlichkeit.

Tai Chi für Kinder sind Übungen, die Körper, Geist und Seele, wieder ins Gleichgewicht bringen. Es geht dabei nicht in erster Linie um das Erlernen einer bestimmten Tai Chi-Form, sondern um ein spielerisches Hinführen zu den Grundprinzipien des Tai Chi/Qi Gong.

Im Vordergrund stehen:

- ∞ Motivation und Spaß an der Bewegung
- ∞ Bewusste Körperwahrnehmung
- ∞ Wahrnehmung von Gefühlen
- ∞ Entwicklung einer guten Körperhaltung
- ∞ Ruhige Atmung
- ∞ Innere Ruhe und Konzentration
- ∞ Fantasie und Kreativität
- ∞ Wahrnehmen und Achtung der Natur
- ∞ Entwicklung sozialer Kompetenzen
- ∞ Kennenlernen einer anderen Kultur

Kombination Tai Chi und Kinderturnen:

Anhand verschiedener Tiere werden die Kinder sehr phantasievoll an das Thema Entspannung herangeführt. Sie können in die Rolle der Tiere schlüpfen, die sie an verschiedenen Turngeräten begleiten und verlieren dadurch ihre eventuelle Angst vor einem Gerät oder einer Übung. So trauen sich die ängstlichen und zurückhaltenden Kinder immer mehr zu und die etwas Lebhafteren lernen durch die Konzentration auf sich selbst, sich auch einmal zurückzunehmen und mit der Gruppe gemeinsam an einem Thema dran zu bleiben.

Mithilfe von Ritualen gelingt es den Kindern immer besser, Regeln einzuhalten. Sie stehen nicht unter Leistungsdruck. Jeder kann sich nach seinen eigenen Möglichkeiten bewegen und dadurch entfalten. Dabei wird das Miteinander gefördert, dass einer dem anderen hilft und keiner als Außenseiter da steht. Fehlhaltungen und Haltungsschwächen können ausgeglichen werden und die Beweglichkeit wird gefördert. Die -gerade auch für das Turnen- sehr wichtigen, koordinativen Fähigkeiten werden geschult und spielerisch wird Kondition aufgebaut. Gleichzeitig werden die Kinder Schritt für Schritt an das Thema Gerätturnen herangeführt und gemeinsam die Grundelemente des Turnens erarbeitet.



Aufbau einer Tai Chi-Turnstunde:

»**Begrüßung** (ABC-Runde/1,2,3 Durchzählen)

»**Rituale und Vorübungen** zum Chi aktivieren/Erwärmen im Kreis auf Teppichfliesen/
in Gymnastikreifen („Wohnungen der Tiere“):

- Hände auf Kraftpunkt (Dantien) legen und 3 tiefe Atemzüge um ruhig zu werden
- Klangschale anschlagen
- Begrüßung: Hände aneinander legen und *Ni hao*
- „Wachmacherübung“: Arme, Beine entlang des Meridianverlaufs klopfen oder ausstreichen
- Wegschieben/-boxen was wir jetzt nicht brauchen können (z.B. Hausaufgaben)
- Herholen was wir gerne haben (z.B. Freunde)
- „Schlaumacherübung“: z.B. Äpfel vom Baum pflücken
- Auf der Stelle laufen und Vokale tönen
- Chi wecken - „Zaubern“
- Chi-Ball spüren: Einzel-/Partner-/Gruppen- Energieübungen
- Chi beruhigen

»**Erwärmungsspiele in Verknüpfung mit dem Hauptthema**

»**Hauptteil** Bären-, Tiger-, Kranich-, Affenstunde mit entsprechendem Parcours
und erarbeiten der Grundelemente des Gerätturnens
(„Versetzt euch in die Tierrolle; bewegt euch wie die Tiere“)

»**Abschlussspiel** je nachdem wie der Hauptteil war, ausgleichend gestalten;

»**Abschlussritual** Linke Hand legt sich um rechte Faust, verneigen mit xie, xie

»**Bärenschnule - Chi der Bär: Boden**

Bärenübungen vermitteln Ruhe, einen sicheren Stand, kraftvolle Bewegungen, tiefe Atmung, Konzentration und Gelassenheit und bringen uns in unsere Mitte.

»**Tigerschnule - Tai der Tiger: Sprung**

Tigerübungen fördern die Beweglichkeit, Schnelligkeit, Konzentration, Mut und Ausdruckskraft.

»**Kranichschnule - Guàn der Kranich: Schwebebalken**

Kranichübungen stehen für Anmut, Leichtigkeit und Balance.

»**Affenschnule - Cong der Affe: Barren, Reck, Ringe, Taue**

Affenübungen fördern die Kreativität, Lebhaftigkeit, Fröhlichkeit, Flinkheit, Intelligenz

»**Shé die Schlange** ist bei manchen Spielen dabei