

# Taiji-Quan - Folge 3

## Erste einfache Taiji-Formen

### Vorbemerkungen/Ziele

Taiji-Quan ist eine komplexe chinesische Bewegungskunst verschiedener Stilrichtungen, die auf dem Wechsel von Yin und Yang sowie auf der Harmonie in den Bewegungsabläufen basieren und in den Kampfkünsten wurzeln. Aufbauend auf die ersten beiden Folgen (s. WIS 09/03 und 10/03) sollen nun geeigneten Vorübungen für ein erstes Bewegungsbild aus der Pekingform vorgestellt werden.

**Zeit:** 90 Minuten

**Teilnehmer/innen:** beliebig

**Material:** Aerobic Musik (low-impact), ruhige instrumentale Musik/Entspannungsmusik

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

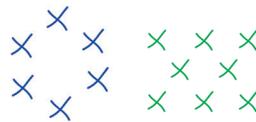
### Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

⊙ = Organisation

#### EINSTIMMUNG (25 Minuten)

⊙ Kreisform oder Block-Aufstellung



#### ● Recken, Strecken und Dehnen

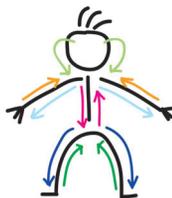
Jede/r TN reckt und streckt sich nach eigenem Belieben in alle Richtungen.

#### ● Box-Aerobic

Einfache Aerobic-Schritte (marschieren/march, Seitenstschritt/step touch und double step touch, Ferse vorne aufsetzen/heel dig, Fußkick nach vorne/low kick, Fußspitze zu allen Seiten auftippen usw.) werden mit dosierten Boxbewegungen in verschiedene Richtungen kombiniert.

#### ● Die Meridiane ausstreichen

Im Stand zuerst die Beinaußenseiten und -rückseiten hinunter streichen und die Innenseiten wieder hinauf; weiter die Rumpfvorderseite bis zu den Schlüsselbeinen hinauf streichen, dann die Arminnenseiten li und re hinunter bis zu den Fingerspitzen, hinauf an den Armaußenseiten bis zur Halswirbelsäule. Mit den Fingerkuppen von der Stirn bis zum Nacken den Kopf „auskämmen“ und abschließend mit den Handflächen den Rücken hinunter streichen. Diesen Umlauf mehrmals wiederholen



#### ● Bauchatmung

Schulterbreite, parallele Fußstellung, dabei die Hände auf den Unterbauch unterhalb des Bauchnabels legen und die Atmung spüren; ruhig und gleichmäßig im eigenen Rhythmus atmen

#### ● Wecken des Qi und Beruhigen der Atmung

Schulterbreite, parallele Fußstellung  
Paralleles schulterbreites Auftreibenlassen der Arme bis Schulterhöhe (dabei einatmen), sanftes Sinkenlassen der Arme (dabei ausatmen)

#### SCHWERPUNKT (45 Minuten)

#### ● „Ball tragen“

Schulterbreite, parallele Fußstellung  
Einen imaginären Ball vor dem Körper tragen und von einer Seite zur anderen bewegen. Dabei den Ball so drehen, dass auf der re Seite die re Hand oben ist, vor dem Körper beide Hän-

### Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Sanftes Dehnen der Muskeln und Meridiane

● Aufwärmen, Einstimmen, Kreislaufaktivierung mit Musik

➤ Langsam und locker beginnen

● Die Meridiane anregen: Yin und Yang Außen- und Rückseiten Yin: Innen und Vorderseite

➤ Mit den Händen die Meridiane streichen wirkt ausgleichend

➤ Die Meridiane klopfen wirkt wärmend

● Die Körpermitte spüren

➤ Beim Ausatmen wird der Bauch flach, beim Einatmen darf er sich vorwölben

➤ Ausatmen = aktiv, Einatmen = passiv, geschehen lassen

● allgemeine Auftaktbewegung für Taiji- oder Qigong-Übungssequenzen

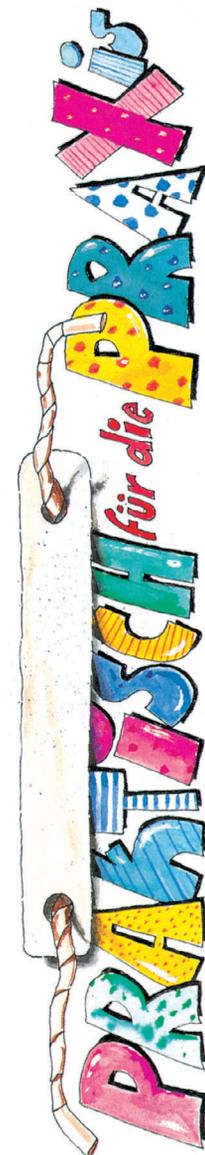
➤ Schultern und Ellbogen lockerlassen

➤ Mehrmals wiederholen

➤ Bewegung ruhig und gleichmäßig ausführen

● Vorübungen für das im Anschluss folgende komplexe Bewegungsbild

➤ Die Handinnenflächen zeigen immer zueinander. Die Hand, zu welcher Seite der Ball getragen wird, ist immer oben.



de parallel mit den Handflächen zueinander zeigen, und auf der li Seite die li Hand nach oben zeigt.



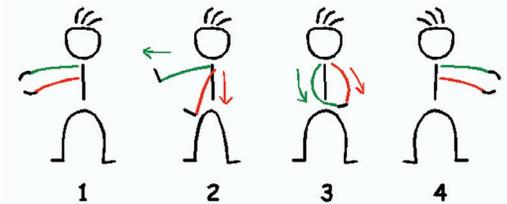
- Aus der Körpermitte heraus drehen, den Rücken gerade halten.
- Schulter und Ellbogen entspannt, obere Hand nie über Schulterhöhe führen

● „Brotteig auseinanderziehen“

☐ Die TN stehen mit schulterbreite, paralleler Fußstellung in der Blockaufstellung

- (1) Balltragen nach re; (2) dann gleichzeitig die li (untere) Hand nach vorn und die re (obere) Hand neben die Hüfte bewegen, dabei zeigt der li Arm nach vorne und die Handinnenfläche zeigt zum Gesicht, die re Hand zeigt neben der Hüfte mit der Handfläche nach unten;
  - (3) diese Position lösen und die Hände auf die li Seite führen. (4) Balltragen nach li und die Bewegungsfolge der Arme gegengleich wiederholen.
- Bewegungsabfolge nach re und li mehrmals wiederholen

- Armarbeit: Vorübung im Stand für das Bild: Die Mähne des wilden Pferdes teilen (s.u.)
- (2) als ob man einen Teig zwischen den Händen hält und die Teigfäden auseinander-zieht; li Hand vorne, als ob man in einen Spiegel blickt



● Taiji-Gehen: Wiegeschritt/Bogenschritt

Wiegeschritt/Bogenschritt: Das Gewicht auf das re Bein verlagern, das li Beine in einem Bogen nach links-vorne mit der Ferse zuerst aufsetzen und das Gewicht nach vorn verlagern. Das Gewicht wieder zurück auf das re Bein verlagern (wiegen) und den li Vorfuß heben und leicht nach außen drehen, dann das Gewicht wieder nach vorn auf das li Bein verlagern. Dieses nun voll belasten und das re Bein heranziehen.

- Beinarbeit (Fortführung von Folge 1, vgl. WIS 09/03)
- Gewicht verlagern, Zentrieren, Gleichgewicht, sanfte Dehnung der Wadenmuskulatur und Hüftbeuger
- Auf eine aufrechte Körperhaltung und eine langsame Ausführung achten
- Den Wiegeschritt/Bogenschritt auch gegengleich ausführen und abwechselnd mehrmals wiederholen

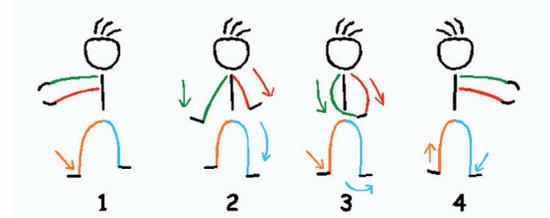
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● „Die Mähne des wilden Pferdes teilen“

☐ Auf den Längsbahnen der Sporthalle Ausgangsposition:

- (1) Einbeinstand re und Balltragen re
- (2) Bogenschritt li, Ferse zuerst aufsetzen und langsame Gewichtsverlagerung nach vorn, dabei gleichzeitig folgende Armbewegung: li Arm vorziehen, re Hand neben die Hüfte
- (3) Das Gewicht zurück auf das re Bein verlagern, dabei den li Vorfuß ca. 45° bis max. 60° nach außen drehen und die Armhaltung lösen.
- (4) Mit der erneuten Gewichtsverlagerung nach vorn auf das li Bein die Arme in die Ballhaltung auf der li Seite ziehen, Einbeinstand li und Balltragen li.

- Kombination von Arm- und Beinarbeit (s.o.) = Bild 2 aus der Peking - Form.
- (1-4) der Armarbeit jeweils mit (1-4) der Beinarbeit kombinieren
- (2): Arme und Beine sollten die Bewegung gleichzeitig beenden. Gewichtsverteilung li Bein : re Bein beträgt 70% : 30%
- (4): End- und neue Ausgangsposition
- Die Bewegung gegengleich und die gesamte Übungsabfolge mehrfach wiederholen



AUSKLANG (5-10 Minuten)

☐ Kreisform

● Einsammeln und beruhigen des Qi

Schulterbreite, parallele Fußstellung  
Die Hände in Bauchhöhe vor dem Körper halten, die Handflächen zeigen nach oben und die Fingerspitzen zueinander, ohne sich zu berühren. Nun beide Hände in zwei Halbkreisen nach oben führen. In Kopfhöhe zueinander führen und vor dem Körper parallel sinken lassen bis auf Bauchhöhe und wieder in die Ausgangsposition.

- Abschlussübung: Sammeln, zentrieren, das Qi beruhigen
- Mit den Händen wie um einen großen Ball oder eine Sonne herumwandern
- Die Fingerspitzen berühren sich nicht
- Diese Übung mehrmals wiederholen; zum kleinen Schluss die Hände auf dem Bauch liegen lassen und nachspüren



Autorin:  
Claudia  
Sophia  
Cappel

Die oben beschriebenen einfachen Übungen für den Einstieg lassen erkennen, dass es sich bei Taiji-Quan gleich welcher Stilrichtung um sehr komplexe Übungssysteme handelt. Die Übungen sind in ihrer Grobform beschrieben – für die Feinheiten bräuchte man mehrere Seiten. Bei einer wirklich fundierten Taiji-Quan – und auch Qigong – Ausbildung bedarf es immer mehrerer Jahre intensiven Übens und aufgrund ihrer Komplexität werden die Übungen nicht aus Büchern sondern unter fachkundiger Anleitung erlernt.