



# Tai Chi für Ältere – Teil 2

## Erweiterung des Stoßens, des Pushs und Push Hands

### Vorbemerkungen/Ziele

Viele Ältere sind begeistert über die positiven Auswirkungen der „Entspannung in Zeitlupe“. Im Ursprungsland China nennt man Tai Chi auch „Übung zur Verjüngung“. Zahlreiche Studien belegen seit Jahrzehnten die Wirksamkeit von Tai Chi. Dies gilt jedoch nur bei regelmäßigem und korrektem Üben. Besonders im Bereich Sturzprophylaxe und Balance kann Tai Chi helfen. Mobilität und Belastbarkeit nehmen zu und führen zu einer verbesserten Lebensqualität im Alter, mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Es gilt das Motto: *Den Jahren mehr Leben geben und nicht dem Leben mehr Jahre!*

Dieses Stundenbeispiel baut auf „Tai Chi für Ältere – Teil 1“ (Ausgabe 03.2013) auf und setzt das Kennen und Üben der dort vorgestellten Übungen voraus.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (ca. 15 Minuten)

- Loslassen von Alltagsgedanken
- Kreisform: hüftbreiter Stand oder auf Stühlen ohne Armlehnen sitzend

Die TN führen eine sanfte Verbeugung Richtung Kreismitte aus.

#### ● Mobilisieren

- Schultern vor- und rückwärts kreisen (je 9 x mit 2 Wdh.)
- Arme locker vor- und rückwärts schwingen (je 9 x mit 2 Wdh.)
- Hände falten (Handflächen liegen aufeinander) und die Handgelenke abwechselnd in beide Richtungen kreisen (je 9 x mit 2 Wdh.)
- Handrücken auf den Nierenbereich legen: Taille kreisen, vorne jeweils Richtungswechsel (je 9 x)
- Handrücken auf dem Nierenbereich legen: in der Taille leicht nach vorne beugen und wieder strecken (9 Wdh.)
- Hände auf Oberschenkel legen, Knie leicht beugen und strecken (9 Wdh.)
- Knie sanft vorne, hinten, innen und außen mit den Händen massieren, dabei leicht beugen und strecken (9 Wdh.)
- Sich recken und strecken, danach schütteln und lockern
- Spannungsreste durch Wegwerfbewegung der Arme „abschütteln“

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

max. 15 Ältere (Männer und Frauen)

#### Material:

evtl. leise Entspannungsmusik  
(Einstimmung und Ausklang)

#### Ort:

Bewegungsraum oder draußen ohne störende Einflüsse

#### Abkürzungen:

Wdh. = Wiederholungen

### Absichten und Hinweise

- ◎ Das Kopfnicken signalisiert bewusstes Lösen von Alltagsgedanken.
- ◎ Große Gelenkgruppen mobilisieren, um Steifheit und erste Verspannungen zu lösen.
- ✔ Bewegungen immer langsam ausführen und auf Schmerzgrenzen achten!
- ◎ Körpermitte (Dantien = Energiezentrum) und Nierenbereich (Energiespeicher) aktivieren
- ✔ Rücken gerade halten, Fußsohlen nicht vom Boden lösen, Knie hinter den Zehen, nur so tief beugen wie es angenehm ist.
- ✔ Im Sitzen Beine abwechselnd strecken und beugen
- ✔ Wiederholungen für die TN laut mitzählen
- ✔ Evtl. leise sanfte Musik im Hintergrund

Körperwahrnehmung & Entspannung  
04.2013



**Autorin:**  
Sarva Corinna Niehaus  
(Trainerin und Lehrbeauftragte des Tai-Chi-Zentrums HH)

## Stundenverlauf und Inhalte

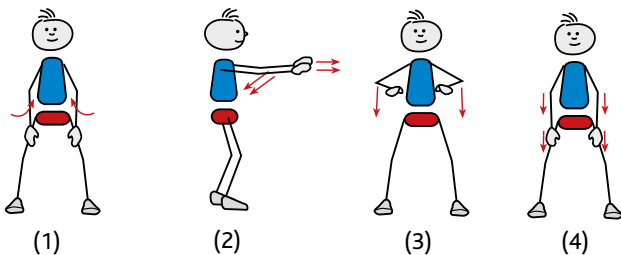
### ● Atemübung: Handeln und Geschehen lassen

- **Kreisaufstellung:** schulterbreiter Stand oder im Sitzen  
Nach vorne beugen, die Hände befinden sich auf Kniehöhe, dabei aktiv ausatmen und die „Lungen leeren“;  
aufrichten, dabei die Arme seitlich öffnen und passiv den Atem einströmen lassen;  
wieder nach vorne beugen, die Arme kreuzen vor den Knien, und aktiv ausatmen – „Lungen leeren“;  
wieder aufrichten, dabei die Arme aufwärts über den Kopf nehmen und passiv den Atem einströmen lassen;  
die Arme über die Seiten absenken und wieder nach vorne beugen, Arme auf Kniehöhe .... (von vorne beginnen).  
Jede/r TN wiederholt den Bewegungsablauf einige Minuten im eigenen Atemrhythmus.

### SCHWERPUNKT (ca. 25 Minuten)

#### ● Wiederholung der Eröffnungsübung aus Tai Chi für Ältere – Teil 1

- **Blockaufstellung:** schulterbreiter Stand  
Bauchatmung, Brustbereich entspannt, Rücken aufrichten, Schultern senken, Arme seitlich  
Beide Arme einwärts drehen (1). Arme langsam und gleichmäßig vorwärts auf Schulterhöhe heben, die Handflächen abwärts gedreht, die Finger zeigen nach vorne.  
Oben angekommen, Ellenbogen beugen und die Finger strecken. Die Handgelenke so drehen, dass die Handrücken aufwärts zeigen (2). Dann die Ellbogen langsam sinken lassen (3). Die Arme mit leicht gebeugten Ellbogen abwärts führen bis vor die Hüften, wobei die Finger weiterhin vorwärts zeigen. Die Arme lang lassen. Am Ende sind die Hände dicht am Körper weit unten – leicht abwärts zeigend (4).  
Hier kurz inne halten. Es ist wichtig zu wissen, wann die Bewegung tatsächlich zu Ende ist!



Wiederholen der Übung über mindestens 10 Min., damit Bewegungs- und Energiefluss, Wahrnehmung sowie Entspannung entstehen können. Anfangs- und Endposition werden jetzt im Bewusstsein verankert.

#### ● Stoßen (Push) mit Beinarbeit im Bogenschritt rechts

- **Blockaufstellung:** jetzt um 90 Grad nach rechts gedreht im Bogenschritt rechts  
Bogenschritt rechts: rechtes Bein nach vorne geradeaus stellen und linkes Bein in Schrittlänge hinten, dabei zeigt der linke Fuß 45 Grad in die Schräge, zwischen beiden Beinen zwei Faustbreiten Platz lassen, rechtes Knie über den Zehen.  
Das Gewicht ist mit 70 % auf rechts und mit 30 % auf links verteilt.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Bewusst den Unterschied zwischen Handeln und Geschehen lassen sowohl beim Atmen als auch in der Bewegung selbst erspüren
- ✔ Die Übungsleitung (ÜL) hört nach einigen Bewegungsabläufen auf, damit die TN WIRKLICH ihrem eigenen Rhythmus folgen und nicht dem der ÜL!
- ✔ Hypertonie-Patienten sollen die Bewegungen nur andeuten. Nicht zu tief nach vorne beugen und die Arme nicht bis ganz über den Kopf nehmen.

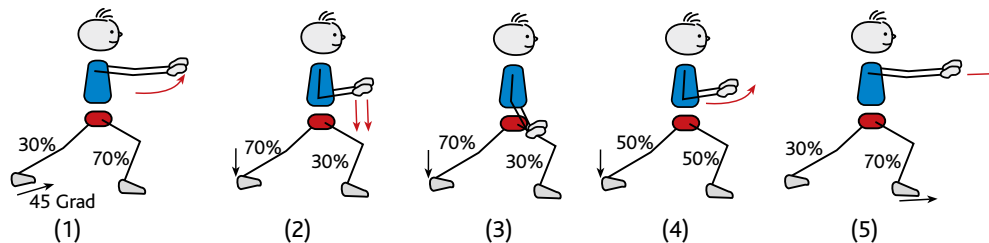
- ◎ Das Bewusstsein beruhigen, gleichmäßig atmen. Darauf konzentriert sein, dass man nun üben will. Wieder geht es um eine ganzheitliche, ungeteilte Präsenz in der Gegenwart, wie sie auch in der Kampfkunst und Meditation gefordert ist.
- ✔ Endposition erspüren lassen und evtl. korrigieren
- ✔ Die TN sollen hier üben und sich sicher sein, wann die Eröffnung zu Ende ist, denn jede Bewegung darüber hinaus wäre schon Teil der nächsten Übung. Auch bei Älteren sollte bei dieser eher einfachen Figur eine detaillierte Korrektur erfolgen!
- ✔ Beginn der Übung gut erspüren lassen. Hier beginnt normalerweise die Form, die von diesem Moment an bei kompletter Ausführung für die nächste halbe Stunde immer in Bewegung bleibt und kein Anhalten mehr erlaubt. Dies kann man sich auch bereits als Anfänger/in bewusst machen.

- ◎ Bewusst alle Gelenke lockern, die sich strecken. So verbinden sich alle Körperteile zu einer organischen Ganzheit.
- ◎ Bei der fließenden Gewichtsverlagerung (ständiger Wechsel von Yin und Yang) und der gleichzeitigen Bewegung im Oberkörper kann das Zusammenspiel aller Muskeln und Körperteile als Ganzes erfahren werden.



**Illustratorin:**  
Claudia Richter

Beginn wie bei der Eröffnung (1). Wenn die Arme auf Schulterhöhe angekommen sind, die Ellenbogen beugen und zum Körper ziehen, dabei das Gewicht verstärkt auf das linke Bein verlagern (70 % auf links, 30 % auf rechts). Die Arme nah am Körper abwärts sinken lassen, dann mit den Händen imaginär einen Ball leicht unter Wasser drücken, die Handrücken dabei aufwärts gerichtet, die Finger gestreckt (2). Dann führt die Bewegung mit den Fingern nach vorne gerichtet wieder leicht aufwärts (3 – 4) und auf Brusthöhe wird mit beiden Armen nach vorne gestoßen, während das Gewicht wieder zu 70 % auf das rechte Bein verlagert wird (5).



Die Übung kann jetzt fließend geübt werden, Hände legen und wieder beginnen.

● **Push Hands – Partnerübung**

- **Aufstellung in einer Gasse: zwei TN stehen sich jeweils gegenüber.**

Die Partner/innen stehen sich im rechten Bogenschritt gegenüber: rechter vorderer Fuß steht neben dem rechten Fuß des Partners/der Partnerin. Ein TN ist auf 70/30 % nach vorne gewichtet, der andere auf 30/70 % nach hinten.

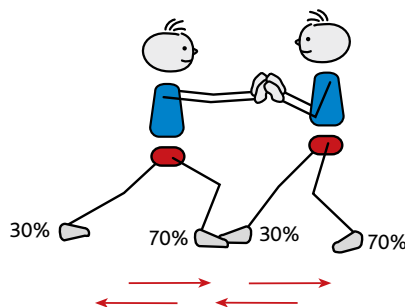
Der Rücken bleibt beim Zurückgewichten unbedingt gerade.

Beide Partner/innen heben die Hände auf Brusthöhe und berühren sich dabei leicht mit den Handflächen.

Jetzt wird aus dem Impuls des hinteren Beins über die Körpermitte jeweils vor- und zurückgeschoben. Die Hände bleiben dabei immer in Kontakt. Das Schieben bzw. Zurückgewichten erfolgt aber nur auf den Impuls der jeweiligen Bewegung des Partners/der Partnerin und nicht automatisch. Ein genaueserspüren der Aktion des „Gegners“ ist erforderlich. Gleichzeitig soll die Bewegung und der Druck nicht mit Muskelkraft erzeugt werden, sondern aus der Beinarbeit und Ganzheitlichkeit des Körpers!

Die Übung ca. 2 – 3 Minuten im rechten Bogenschritt durchführen, dann Wechsel in den linken Bogenschritt.

Je nach Fitnessstand der TN kann die Übung pro Seite mehrmals wiederholt werden.



- Das Stoßen erfolgt aus der Körpermitte, die Beine geben den Impuls, der sich bis in die Fingerspitzen hindurchzieht.
- Korrekturhinweise: Knie nicht über die Zehen, Beinstellung mit Abstand zwischen den Beinen, Schultern gesenkt
- Bogenschritt heißt immer eine Verteilung von 70/30 %

⊙ Die Technik der „Schiebenden Hände“ ist ein Weg, tiefer in die Philosophie östlicher Kampfkünste einzudringen. Bewusstheit, Selbstvertrauen und Empfindsamkeit für die Situation werden entwickelt und man lernt, sein Gegenüber richtig einzuschätzen. Der von außen einwirkende Kraft soll niemals instinktiv ungeschulte Gegenkraft entgegengesetzt werden, sondern entspannte „Innere Qi-Kraft“.

- Vor- und Rückbewegung erfolgt NUR auf den jeweiligen Impuls! Nach vorne schieben – Widerstand wahrnehmen, zurückgewichten nur dann, wenn das Stoßen des Partners/der Partnerin wahrgenommen wird. Anfangs bewegen sich die TN oft automatisch, ohne den Impuls des Angriffs bzw. den der Verteidigung zu spüren.
- Evtl. kürzeren Schrittlänge bei Knieschmerzen!

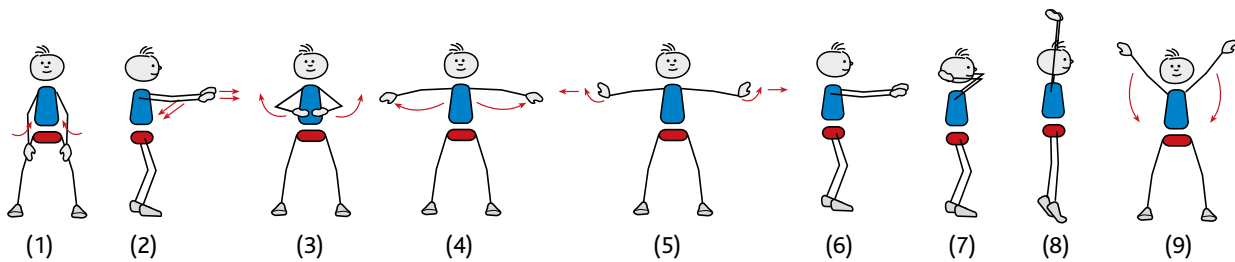


## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- Qi Gong Abschluss: „Wei Tou präsentiert den Stab“ – vollständige Übung
- Schulterbreiter Stand in Kreisaufstellung

Arme aufwärts heben wie bei der Eröffnung (1 – 2). Die Ellenbogen Richtung Körper ziehen lassen und dabei einwärts drehen. Die Handflächen zeigen vor der Brust zueinander. Inne halten und sich sammeln. Nach 3 – 5 Atemzügen Ellenbogen zu den Seiten aufrichten (3), die Arme sind waagrecht und die Fingerspitzen zeigen zueinander. Dann eine schwimmende Bewegung nach vorne ausführen, Arme schulterbreit geradeaus, Finger zeigen nach vorne. Arme langsam auseinander zu den Seiten führen (4), Handrücken aufwärts zeigend. Die Hände aufstellen und die Handballen mit etwas Kraft auswärts drücken (5). Die Hände wieder legen und die Arme nach vorne führen. Die Arme sind nach vorne gestreckt, parallel und auf Schulterhöhe vor dem Körper (6). Die Ellbogen beugen, dabei die Hände neben den Kopf führen und gleichzeitig drehen, so dass die Handflächen zum Himmel zeigen. Die Finger zeigen zueinander (7). Die Arme aufwärts führen, bis die Arme gestreckt sind und auf die Fußballen stellen (8). Dann die Arme allmählich über die Seiten abwärts sinken lassen und wieder auf der ganzen Fußsohlen landen (9).



### AUSKLANG (10 Minuten)

- Partner-Rücken-Massage
- Die TN bilden Paare und verteilen sich beliebig im Raum  
Die Partner/innen beklopfen sich gegenseitig für einige Minuten nacheinander sanft mit den Handkanten den Rücken-, Nacken-, und Schulterbereich; danach die Körperteile ausstreichen.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Qi Gong-Übungen sollten in Kursen für Ältere nicht fehlen. Sie dürfen auch in Tai Chi Stunden eingebaut werden und dienen je nach Übungswahl der Entspannung und fördern den Atmungs- und Bewegungsfluss.
- ✔ Bewegungsablauf in Einzelschritten beschreiben.
- ✔ Die TN den eigenen Atemrhythmus bei den einzelnen Bewegungsabläufen selbst erspüren lassen.
- ✔ Der Atem verhält sich natürlich zur jeweiligen Bewegung, dann folgt die Bewegung von selbst dem Atemrhythmus.
- ✔ Bei älteren evtl. unfitten TN kann auf das Stehen auf den Fußballen verzichtet werden.
- ✔ Anfangs 3 – 5 Wdh., später den ganzen Bewegungsablauf 9 mal wiederholen

- ◎ Meridiane werden angeregt, Muskeln entspannen sich, die Durchblutung wird aktiviert
- ✔ Nicht auf der Wirbelsäule klopfen!
- ✔ Die massierte Person kann auch auf einem Hocker sitzen.



Fotos:  
Bilddatenbank  
des Landessport-  
bundes NRW