

Lernziele

Das Ziel der Sportstunde ist die Einführung in das Tai Chi. Die Schüler sollen die Philosophie des Tai Chi kennenlernen. Anhand verschiedener Bewegungen sollen sie Einblicke in die Kampfkunst bekommen. Zudem wird dabei die gesamte Muskulatur trainiert und die Koordination und Ansteuerung des Körpers geschult.

Tai Chi soll das Wohlbefinden der Schüler fördern. Zudem soll die Blutzirkulation sowie das Nervensystem gestärkt werden. Desweiteren sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden und die Lebensenergie "Chi" soll ins fließen gebracht werden. Die Übungen sollen zu besserer Konzentration, Ausgeglichenheit und innerer Ruhe führen.

Ein weiteres Ziel ist es, den Schülern eine bessere Haltung zu vermitteln und diese durch die Übungen des Tai Chi zu schulen.

Durch das Tai Chi soll zudem das Körperbewusstsein sowie das Selbstbewusstsein gesteigert und verbessert werden.

Artikulationsschema: Erinführung in das Tai Chi

Zeit	Unterrichtsphase/ Lernziele	Lerninhalt	Unterrichtsverfahren		Gerätebedarf Medien
			Methodische Maßnahmen Lernzielkontrollen Fehlerbilder	Organisations- formen	
2 Min	Begrüßung der Gruppe Kontakt zu den Schülern aufbauen	Begrüßungsritual: Die Schüler stellen sich mit ausgestrecktem Arm auf einer Linie auf. Der Lehrer klatscht die Schüler der Reihe nach ab	Jeder Schüler wird mit einbezogen Routinierter und motivierender Stundenbeginn	Linienauf- stellung	
3 Min	Hinführung zum Stundenthema	Was ist Tai Chi? Woher kommt es? Wer praktiziert Tai Chi und warum?	Deduktiv Methode Der Lehrer informiert die Schüler über Tai Chi und erklärt ihnen die geschichtlichen Hintergründe des Tai Chi	Halbkreis	
10 Min	Allg. Erwärmung Aktivierung des Herz- Kreislauf-Systems und Spezielle Erwärmung Spezifische Vorbereitung auf den Hauptteil	Übungen zur Erwärmung • Schulterkreisen: Tai Chi Grundstellung: schulterbreiter, lockerer entspannter Stand; Schultern nach hinten kreisen lassen • Handpresse: aufrechte Haltung, Hände vor dem Körper aneinander pressen, lösen, Arme schwingen eine liegende Acht, das Pressen wiederholen • Kniekreisen: Füße zusammen nehmen, Beine beugen, Handflächen auf die Kniee legen, Kniee nach links kreisen, aufrichten, Kniee nach rechts kreisen>kleine sanfte Kreise • Schwingen: Arme parallel nach vorne hochheben und abwechselnd nach rechts und links gleiten lassen, den Armen mit dem ganzen Körper folgen • Kniepresse: in die Hocke gehen,	Deduktive Methode Der Lehrer demonstriert die Aufwärmübungen und gibt somit die Geschwindigkeit und den Rhythmus vor. Er erklärt worauf zu achten ist und korrigiert gegebenenfalls. Er achtet auf eine gute Ausführung und eine saubere Haltung. Die Schüler orientieren sich am Lehrer und machen die Übungen nach.	Schachbrett- aufstellung	

25 Min	Hauptteil Kennenlernen von Figuren aus dem Tai Chi Förderung des Wohlbefindens	Handflächen von innen gegen die Kniee stemmen, Kniee drücken gegen die Handflächen nach innen • Reiben: -Handflächen in kreisenden Bewegungen aneinander reiben, mal ist die rechte Hand oben mal die linke, Druck variieren, Tempo gleich halten -Nachen reiben, Hände hinter den Kopf nehmen, kleine senkrechte Reibebewegungen machen, Finger gegen den Nacken drücken und auf und ab reiben -Bauch reiben: kreisförmig über den Bauch streichen -Beine reiben: kurze horizontale Bewegungen, Beine auf und ab streichen Grundstellung Atmung: Zunge in den Gaumen, Mund schließen, Atmung in den Bauchraum Fußstellung: Gewichtung auf drei Punkten- links und rechts vorne und auf den Fersen Aufrechte Haltung: damit die Atmung fließen kann <u>Figuren des Tai Chi</u> Himmel und Erde: Oberkörper ist wie der Himmel, der untere Körper wie die Erde. Die Yang-Energie des Himmels und die Yin-Energie der Erde durchfließen einander. Mit dem Ausatmen beide Hände zur rechten Hüfte führen und dann am Unterleib vorbei nach links bewegen. Mit dem Einatmen die	Deduktive und induktive Methode: Der Lehrer fragt die Schüler nach der Haltung. Können sie sich vorstellen auf was zu achten ist? Die Schüler geben die Impulse und der Lehrer klärt anschließend die Gruppe auf. Deduktive Methode Die Figuren werden vom Lehrer vorgemacht. Die Schüler erlernen anhand der Demonstration die Übungen. Der Lehrer erklärt die Figuren und fordert die Schüler auf mitzumachen. Es ist darauf zu achten, dass die	Schachbrett-aufstellung Schachbrett-aufstellung	
-----------	---	---	--	---	--

	Anspannung und Entspannung spüren lernen Fließende Bewegung erlernen Achtsames Bewegen lernen Stärkung des Selbstbewusstseins Energie fließen lassen Stärkung des Körperbewusstseins Verbesserung der Haltung neue Körpererfahrungen machen Verbesserung der Geschmeidigkeit und Beweglichkeit	rechte Hand hoch zur Brust führen, die linke Hand vor dem Unterbauch lassen. Beide Hände einander zuordnen als hielten sie einen Ball, den linken Fuß nach rechts ziehen. Mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne... Linke Peitsche: Beide Hände zum Unterleib sinken lassen, sie danach rund nach oben führen, einatmen...Beide Handteller in Brusthöhe wie eine Wasserfläche berührend nach links führend, ausatmen...Die rechte Hand vor den Unterbauch bringen, die linke folgt, beide Hände nach oben führen, einatmen.. Gleichzeitig den linken Fuß zum rechten bewegen. Nachdem die rechte Hand sich um das linke Handgelenk gedreht hat, geht der linke Fuß nach vorn, die linke Hand lang rund strecken, ausatmen... Die linke Hand etwas nach unten drehen, einatmen,...die linke Handseite mit dem kleinen Finger strecken, ausatmen. Rechte Peitsche: Den hinteren Fuß neben den vorderen setzen, gleichzeitig die hintere Hand zur Brust führen, mit der anderen Hand kreuzen, einatmen. Die rechte Hand ein wenig zur rechten Schulter öffnen, den rechten Handteller in der Körpermitte lang nach vorn strecken und gleichzeitig mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorn machen, ausatmen. Wellenkreis: Den linken Fuß zum rechten setzen, beide Hände rund nach oben führen. Mit dem linken Fuß einen Schritt zurück, der	Bewegungen langsam, sauber und geschmeidig ausgeführt werden. Auf eine gute Haltung wird Wert gelegt. Die Schüler orientieren sich am Lehrer. Er gibt das Tempo vor. Jede Figur wird des Öfteren wiederholt und praktiziert solange bis sie sicher beherrscht wird, dann wird zur nächsten Figur übergegangen. Zwischendurch werden Schüler ausgewählt, die vorne die Übung demonstrieren, sodass der Lehrer herumgehen kann und Einzelkorrekturen vornehmen kann.		
--	---	--	---	--	--

		rechte folgt, die Hände nach hinten runterziehen, einatmen. Mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorn und mit der rechten Hand tief bis zum Unterleib, mit der linken in die rechte Ellenbeuge gehen. Den rechten Arm rund halten, tief stoßen wie eine runde Welle, ausatmen. Der weiße Kranich öffnet seine Flügel: Beide Hände mit einer Drehung öffnen, das Gewicht auf den linken Fuß verlagern, den rechten Fuß leicht hinter dem linken halten, einatmen. Mit der linken Hand von außen nach innen drehen, die Energie ist verbunden mit dem Unterleib der Erde. Mit der rechten Hand von innen nach außen öffnen, die Wirbelsäule mit dem Himmel verbinden, das Körpergewicht auf dem rechten Fuß lassen, ausatmen. Die Laute spielen: Die rechte Hand vom Himmel leicht, langsam und rund nach hinten unten zur Hüfte und dann vor den Unterleib führen, ausatmen. Die rechte Hand steigt auf zur Brust, zusammen mit dem rechten Fuß nach rechts öffnen, einatmen. Mit der linken Hand einen Kreis halten, mit der rechten Hand leicht zum Unterleib pressen, ausatmen.			
5 Min	Ausklang Cool down Lockerungsübungen zum Herunterkommen Mobilisation	Auslockerungsübungen: Kniekreisen Schwingen Reiben (siehe Erwärmung)	Deduktive Methode Die Lockerungsübungen vom Stundenbeginn werden wiederholt. Der Lehrer macht sie vor, die Schüler machen die Übungen nach	Schachbrettaufstellung	

6. Literatur

Bödicker, F. und M. (2020). Kurze Geschichte des Taijiquan. Zugriff auf <https://taiji-forum.de/taichi-taiji/>

Goodman, F. (2006). Das Grosse Buch vom Kampfsport. Slovakia: Premio-Verlag

Klug, N. (2020). Was ist Tai Chi? Zugriff auf <https://taiji-forum.de/taichi-taiji/>

Rathmann, M. (2011). Tai Chi. Leicht gemacht. Coolvision

Yon, D. (2014). Tai Chi. Das Lehrbuch der Bewegungsmeditation. Schneckenlohe: Vianova