



QI-GONG



Autoren: Sebastian Fischer, Nick Alexander Breder, Lucas Boerger, Anthony Greinke



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
 - Was ist Qi-Gong
 - Erklärung zum Ablauf
 - Zentrale Ziele
- **Bewegungsmuster des Qi-Gong**
 - Ankommen (1)
 - Das Qi-Wecken (2)
 - Das Herz öffnen (3)
 - Der Regenbogen (4)
 - Wolken teilen (5)
 - Mond anschauen (6)
 - Pferdereiter (7)
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Gruppe 1 - Der Weise dreht den Kopf (1)
 - Gruppe 2 - Tauchender Adler (2)
 - Gruppe 3 - Kampf im Himmel (3)
 - Gruppe 4 - Sonnenaufgang (4)
- **Videos**
 - Ankommen (1)
 - Sonnenaufgang (2)
 - Tauchender Adler (3)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Was ist Qi-Gong

Die Schüler und Schülerinnen (SuS) bekommen einen Einblick in die für die meisten relativ unbekanntere Praxis des Qi-Gongs. Qi-Gong ist eine chinesische Bewegungsform. Dadurch kann sich der physische Körper und der mentale Zustand des Individuums harmonisieren. Des Weiteren dient Qi-Gong auch als Meditations- und Konzentrationssportart. Im entferntesten Sinne wird Qi-Gong auch als Kampfkunst ausgeübt. Die Übungen sollen dem Einklang und der Regulierung des Energieflusses im Körper dienen. "Qi" bedeutet übersetzt Kraft oder Energie und "Gong" bedeutet Arbeit. Qi-Gong dient also dazu seine innere Ausgeglichenheit und Ruhe mittels ausgewogener Übungen zu finden. Dafür ist es notwendig, dass die Lehrperson eine ebenfalls ruhige Ansprache wählt und die verschiedenen Techniken klar und deutlich erklärt, demonstriert und begleitet. Es sollte den SuS genug Zeit gegeben werden, sich auf ihren eigenen Körper einzulassen. Musik im Hintergrund schafft die passende Atmosphäre.

Erklärung zum Ablauf

- Die Lp erklärt und demonstriert die Übungen. Die SuS ahmen die Bewegungen nach und bekommen dadurch einen Einblick in die Technik des Qi-Gong.
- Anschließend werden die SuS in Gruppen aufgeteilt und müssen anhand ausgewählter Arbeitsmaterialien, die ihnen vorliegende Figuren und Bewegungen kombinieren und in Gruppen selbstständig erarbeiten.
- Nach der Gruppenarbeit beginnt der letzte Teil der Stunde. Die SuS machen sich die Übungen im Echo gegenseitig vor. Eine Gruppe beginnt mit ihrer Bewegungsabfolge und die andere Gruppe, die sich gegenüber positioniert, antwortet mit ihrer erarbeiteten Übung, sodass eine wechselnde Qi-Gong Bewegung entsteht.

Zentrale Lernziele

- Die SuS erlernen grundlegende Bewegungsmuster des Qi-Gong und die Anwendung dieser in verschiedenen Qi-Gongabläufe.
- Die SuS führen die Qi-Gongabläufe in der Gruppe zusammen aus.
- Die SuS variieren die erlernten Bewegungsmuster und gestalten ihre eigenen Übungsfolgen.
- Die SuS bewegen sich im Einklang der Musik.
- Die SuS stellen gegenseitig, selbstständig sich ihre Übungen vor.

Bewegungsmuster des Qi-Gong

Die Lp erklärt und demonstriert jede Übung langsam. Anschließend führen die SuS jede Übung aus. Nach einer kurzen Demonstration durch die Lp werden die SuS aufgefordert, die Augen zu schließen, wobei die Übung fließend und blind auszuführen ist. Danach ertönt ein Ton mit einem leisen Beckenschlag. Jede Übung wird immer mehr als zwei Minuten durchgeführt, sodass die jeweilige Übung durch die fließenden Bewegungen verinnerlicht wird. Nach der Übung öffnen die SuS ihre Augen. Danach wird die nächste Übung vorgestellt. Im ersten Video werden die ersten sechs Übungen vorgestellt. Zur Unterstützung dienen die nachfolgenden Anweisungen mit einem Foto.

<p>Ankommen</p> <p>Die SuS halten ihre Arme parallel vor den Bauch und bewegen sie langsam, bis Höhe des Brustkorbs hinauf und wieder zurück. Am Ende entsteht eine ruhige, flüssige Bewegung, sodass der Körper auf die kommenden Mediationsübungen vorbereitet wird.</p>	
<p>Das Qi-Wecken</p> <p>Die SuS nehmen ihre Arme senkrecht nach oben und bewegen ihre Arme wellenartig, abwechselnd von rechts nach links. Die Hüfte bewegt sich gegenläufig abwechselnd von rechts nach links. Am Ende entsteht eine meditative Bewegung und die Arme wippen im Einklang mit dem Unterkörper.</p>	
<p>Das Herz öffnen</p> <p>Die SuS lassen ihre Arme an der Seite und bewegen ihre Arme von unten nach oben und anschließend vom Körper weg. Dadurch entsteht eine herzförmige Bewegung. Wichtig ist, dass die Arme wie auf dem Foto gestreckt werden, sodass die Kraft des Qi entfaltet wird. Am Ende soll eine fließende Bewegung entstehen. Unter anderem kann der Kopf bewegt werden, wobei die Augen die Handflächen anschauen.</p>	
<p>Der Regenbogen</p> <p>Die Arme werden beginnend an der Hüfte und endend bis oberhalb des Kopfes von links nach rechts bewegt. Es entsteht eine kreisförmige Bewegung. Die Arme bleiben dabei schulterbreit zusammen. Die Grundhaltung ist nun durch einen tiefen Körperschwerpunkt charakterisiert. Der Kopf bewegt sich mit der Armbewegung und die Augen verfolgen die Hände. Die kreisförmige Bewegung beginnt erneut, wenn ein symbolischer Regenbogen "gemalt" wurde.</p>	

Wolken teilen

Die Arme werden mit einer großen ausholenden Bewegung "achtförmig" bewegt. Dabei nimmt der man einen tiefen Körperschwerpunkt ein. Die Arme werden mittig vor dem Körper gesenkt und gehoben. Es soll eine fließende Bewegung mit den Armen entstehen.



Mond anschauen

Die SuS sollen sich eine schwere Kugel in ihrer Hand vorstellen. Beide Arme werden ausladend nach hinten gestreckt. Dabei werden Kopf und Oberkörper mit nach hinten gestreckt, sodass eine fließende Dehnung entsteht. Wie die Übung zuvor soll die gleiche Grundhaltung eingenommen werden.



Pferdereiter

Beide Beine werden mehr als schulterbreit aufgestellt und im 90° Winkel weit geöffnet und ein tiefer Körperschwerpunkt wird eingenommen. Daraufhin bleiben bei der gesamten, fließenden Bewegung die Knie gebeugt. Die Hände werden wie auf dem Foto abwechselnd seitlich ausgestreckt. Dabei verfolgt der Kopf und die Augen die Hände. Der andere Arm wird seitlich abgespreizt.



Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: SuS erhalten Einblick in die Thematik Qi-Gongs und erlernen die wesentlichen Bewegungsformen.

Phase/Zeit	Übungsformen/ Bewegungen	Feinziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Material/ Organisation
Aufwärmen / 8 min.	Lockerungsübungen	SuS werden auf Unterrichtsgeschehen vorbereitet	Lehrerdemonstration Vormachen-Mitmachen Frontal/ deduktiv	Matte, Frontalform
Hauptteil I / 15 min.	Bewegungsformen 1-7 werden vorgeste	SuS werden in die Thematik des Qi-Gongs eingeführt SuS erlernen erste Bewegungsmuster des Qi-Gongs	Lehrerdemonstration Vormachen-Mitmachen Frontal/ deduktiv	Matte, Einsatz von entspannter Musik Frontalform
Hauptteil II / 2 min.	Kognitive Phase	SuS sollen durch die Gruppenarbeiten neue Bewegungsformen erlernen	Arbeitsauftrag wird mitgeteilt	Arbeitsblätter, Mattenkreis wird gebildet
Hauptteil III / 20 min.	Ausführung und Erarbeitung der Gruppenarbeitsmaterialien	SuS erlernen neue Bewegungsformen Selbstständigkeit Teamarbeit wird gefördert	Gruppenarbeit Gruppen bleiben am Platz Teilmethode	Matte, Gruppenbildung
Hauptteil IV / 10 min.	Gemeinsame Vorstellung der Gruppenthemen im "Echo"	Die SuS sollen selbstständig ihre Übungen vorstellen Meditation und Konzentration	"Echo", SuS stehen sich gegenüber und antworten auf die Übung der anderen Gruppe	Musik, Je 2 Gruppen stehen sich mit Matten gegenüber
Schluss / 5 min.	Kognitive Phase / Reflexion	SuS sollen über die Stunde reflektieren	Gruppenkreis	Sitzkreis mit Matten



1

Gruppe 1 - Der Weise dreht den Kopf

Fügt drei Basisschritte zwischen Ausgangs- und Endposition hinzu, sodass eine fließende Bewegung entsteht.

Ausgangsposition	Endposition
	



Gruppe 2 - Tauchender Adler

**Fügt drei Basisschritte zwischen Ausgangs- und Endposition hinzu,
sodass eine fließende Bewegung entsteht.**

Ausgangsposition



Endposition





Gruppe 3 - Kampf im Himmel

**Fügt drei Basisschritte zwischen Ausgangs- und Endposition hinzu,
sodass eine fließende Bewegung entsteht.**

Ausgangsposition



Endposition





Gruppe 4 - Sonnenaufgang

Fügt drei Basisschritte zwischen Ausgangs- und Endposition hinzu, sodass eine fließende Bewegung entsteht.

Ausgangsposition	Endposition
	

Quellenverzeichnis

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
https://de.wikipedia.org/wiki/Qigong	14.02.19, 14:30 Uhr
https://www.64-schattenboxer.de/?page_id=2354	14.02.19, 13:00 Uhr
https://taiji-forum.de/qigong/	14.02.19, 15:45 Uhr

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Studenten der Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
1-3	Relax your mind - 8 hours stress relief	Copyright Free Music by Ruesche-Sounds	Copyright Free Relax Music

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1-3	Kevin MacLeod (incompetech.com) Licensed under Creative Commons: By Attribution 3.0 http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/	Experimental Unclassifiable	Kevin MacLeod	Dewdrop Fantasy

Video

Nummer	Urheber
1-3	Sebastian Fischer, Nick Alexander Breder, Lucas Boerger, Anthony Greinke / Lehramtsstudierende

Urheber des Beitrages

Autoren	Berater	Institution
Sebastian Fischer, Nick Alexander Breder, Lucas Boerger, Anthony Greinke / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz