

Und zwischendurch Qi Gong!

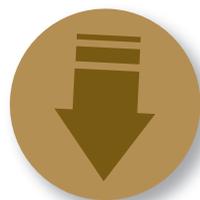
Klasse 1–4



Qi



E-Book



30 einfache Übungen für mehr Konzentration im Grundschulunterricht

Bettina Rinderle

AOL
verlag

Bettina Rinderle

Und zwischendurch Qi Gong!

30 einfache Übungen für mehr Konzentration
im Grundschulunterricht



AOL
verlag

Impressum

Und zwischendurch Qi Gong!



Bettina Rinderle war lange Jahre Beratungslehrerin, LRS-Multiplikatorin und ist Autorin zahlreicher Publikationen. Sie hat an vielen Schulen die FRESCH-Methode eingeführt und hat als Lehrbeauftragte an der Pädagogischen Hochschule in Freiburg mit Studenten die Szenische Didaktik erprobt. In zahlreichen Lehrerseminaren hat sie mit den Teilnehmern erarbeitet, wie Lehrer und Schüler in der Schule mehr Freude und Kompetenz erlangen können. Ihr liebstes Kind ist der „Stressfreie Unterricht“, weil er Lehrern und Schülern Spaß macht und zu hoher Eigenverantwortung führt, aus der eine gelassene, selbstbewusste Haltung erwächst. Bettina Rinderle lebt mitten im grünen Au bei Freiburg.

© 2016 AOL-Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Veritaskai 3 · 21079 Hamburg
Fon (040) 32 50 83-060
Fax (040) 32 50 83-050
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Kathrin Roth
Layout/Satz: Graph & Glyphe, Offenburg
Illustrationen: © Bettina Rinderle

ISBN: 978-3-403-40413-2

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

AOL
verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Einführung

Lächeln mit dem Herzen 5

Lichtdusche 6

Qi Gong als Selbsthilfe-
Programm 6

Das Klassenklima
verbessern 7

Zeit gewinnen 7

Die Übungen einführen 8

Hinweise und Tipps, bevor
es losgeht 9

Die Übungen

1. Stehen wie ein Baum 10

2. Entspannen – locker wie
die Zweige im Wind 12

3. Lächeln mit dem Herzen –
ein Glücksgefühl. 14

4. Den Ofen anwärmen 16

5. Rücken stärken
(Partnerübung) 18

6. Wetterbericht
(Partnerübung) 20

7. Rücken-Solo 22

8. Kopfmassage:
Guten-Morgen-Übung . . . 24

9. Das Jadekissen pflegen. . 26

10. Schütteltanz – der optimale
Muntermacher 28

11. Hals lockern – Schulter
klopfen 30

12. Palast des Hörens 32

13. Nasenpunkte und das
„Dritte Auge“ 34

14. Augenpunkte stärken . . . 36

15. Schwimmhäute
aktivieren 38

16. Handgelenke lockern . . . 40

17. Handmittelpunkt:
ein toller Motor! 42

18. Mein Gartenzaun
schützt mich 44

19. Lichtdusche 46

20. Krönchen-Übung 48

21. Schreiten wie ein
Kranich 50

22. Trinken wie ein
Kranich 52

23. Finger kneten, Zorn
vertreiben 54

24. Meister Wangs
Fingerspiele 56

25. Erfrorene Hände wärmen
(Partnerübung) 58

26. Fingerspitzen-
Konzentration 60

27. Die Kraft der Blumen
tanken 62

28. Stark wie ein Baum sein. . 64

29. Weg mit dem Ärger. 66

30. Wachklopfen 68

Diese Körperteile musst
du für die Qi-Gong-Übungen
kennen! 70

Mein Qi-Gong-Tagebuch. . . . 71

Übungskarten zum
Ausschneiden 72

Vorwort und Einführung

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Vielleicht fragen Sie sich, warum wir unsere Schüler nun auch noch zu traditionellen chinesischen Gesundheitsübungen führen sollen, nachdem sie bereits Sportprogramme, Konzentrationstrainings, Achtsamkeitsübungen und vieles mehr kennengelernt haben. Die kurze Antwort darauf lautet: Weil Qi Gong mit allen anstrengenden Übungen gar nichts zu tun hat! Qi-Gong-Übungen helfen (nicht nur) den Kindern, sich zu konzentrieren und unaufgeregt und aufmerksam ihre Aufgaben anzugehen. Sie führen zu Entspannung, Gelassenheit, Zuversicht und einem liebevollen Umgang mit sich selbst.

Vor über 3.000 Jahren entdeckten die Chinesen, dass bestimmte Körperbewegungen und Atemübungen den Körper und den Geist der Menschen gesund und leistungsstark machen. Wenn man heute durch einen Park in Peking oder durch einen Tempelgarten läuft, sieht man morgens und abends viele Menschen, die solche Körperübungen alleine oder in der Gruppe ausführen. Sie fühlen sich dann kraftvoll für die Arbeit oder gehen nach getaner Arbeit entspannt in einen erholsamen Feierabend.

Qi (gesprochen wird es „Schi“) meint so viel wie: Energie, Atem, Luft, fließen, Kraft. Gong bedeutet etwa: üben, arbeiten, tun. Qi Gong heißt also: „Die gute Energie zum Fließen bringen!“

Diese gute Energie besitzt jeder von uns. Sie ist sogar in Tieren und Pflanzen zu Hause. Oft fließt diese Energie nicht. Wir sind dann müde oder unkonzentriert, lustlos oder auch ängstlich. Das muss nicht sein. Wir können lernen, die gute Energie in uns wieder zum Fließen zu bringen. Wenn das gelingt, stärkt sie unsere Konzentration und Arbeitsbereitschaft, sie gibt uns Kraft, Zutrauen und Stärke sowie Gelassenheit, Entspannung und Ruhe.

Meister Li Zhi-Chang, der Qi-Gong-Meister, bei dem ich meine Ausbildung durchlaufen habe, will uns (und damit meine ich nicht nur die Schüler) die Kunst des Lockerbleibens vermitteln. Er will uns zeigen, wie wir aus der Ruhe Kraft schöpfen, wie wir aus der Ruhe in die innere Bewegung und damit zu neuer Lebensenergie gelangen.

Ruhe heißt bei ihm nicht, schlaff auf dem Sofa herumzuhängen, sondern durch Entspannung die innere Lebenskraft in Bewegung zu setzen: „Du musst still stehen, damit du dich bewegen kannst!“ sagt er. Und die erste Bewegung aus der Ruhe ist, das Lächeln mit dem Herzen zuzulassen. Ganz einfach. Man kann es überall: im Sitzen, Liegen, Stehen, in der Schule, im Café, zu Hause, in der S-Bahn, auf einer Bank im Park usw.

Erfahren Sie hier, wie das Lächeln mit dem Herzen uns erfrischt und belebt: