

EIN BISSCHEN QI SCHADET NIE!

Meditation im Leistungs- und Schulsport

Hannes Marb (Übungsformen: Martin Pendzialek)



Die vorgestellten Übungsformen, angelehnt an die chinesische Tradition des Qi Gong, bieten die Möglichkeit, Schülern einen neuen Zugang zu Entspannung und Ruhe, im Sportunterricht wie im hektischen Schulalltag, zu zeigen.

Neben der individuellen Wahrnehmung werden im ganzheitlichen Gesamtkonzept die Konzentrationsstärke und das körperliche Wohlbefinden gefördert.

Die Klassenstufen 5–7 sowie 8–13 werden mit jeweils spezifischen Übungen angesprochen.

Unterrichtsfächer:
Sport, aber auch als Auszeit in jedem anderen Fach nutzbar



Zeitaufwand

Die Übungen können zur Einstimmung am Stundenbeginn oder gegen Ende als Ausklang der Stunde genutzt werden. Besonders bei jüngeren Jahrgängen sollten die einzelnen Sequenzen nicht länger als fünf Minuten dauern, bei regelmäßigem Üben kann die Dauer ausgedehnt werden.

1

Fünf Übungsformen für die 5. bis 7. Klasse [jeweils ca. 5 Minuten]

Der Zeitrahmen von fünf Minuten sollte dabei nicht überschritten werden, kann aber je nach Situation bis zu zehn Minuten ausgedehnt werden.

2

„Die drei Kreise“ – Übungsform für die 8. bis 13. Klasse [ca. 10 Minuten]

Für die älteren Jahrgänge ist die Übungsform des Taijiquan eine Möglichkeit, über die Atmung und eine vorgegebene Bewegungsform einen Zustand bewusster Entspannung zu erreichen. Auch hier sollte der zeitliche Rahmen nicht über zehn Minuten liegen.



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_1	Moderation für die Übungsformen der 5. bis 7. Klasse
M_2	Übungsform für 8. bis 13. Klasse (moderierte Anleitung)





Didaktische Hinweise

Meditation hat vor allem in fernöstlichen Ländern eine jahrtausendalte Geschichte. In den vergangenen Jahren haben im Bereich der Sportmedizin vor allem Formen der progressiven Muskelrelaxation (z.B. nach Jacobson) Einzug in die Praxis gehalten. Im Hinblick auf olympische Werte wie etwa den Respekt vor dem eigenen Körper und Konzentrationsfähigkeit als Voraussetzung für sportliche Leistung erhält das „Innehalten“ eine andere Dimension. Im Leistungssport ist die bewusste Verbindung von Körper und Geist für etliche Athleten eine gezielte Vorbereitung auf den Wettkampf.

Bedingt durch oft heterogene Klassen ist im Setting Schule eine differenzierte Annäherung an meditative Praktiken nötig. Nicht jeder Schüler möchte bei einer Meditation mitmachen. Dies kann einen religiösen oder soziokulturellen Hintergrund haben oder schlichtweg Ausdruck einer Angst sein, die Augen zu schließen (weil dem Kind bzw. Jugendlichen dann diese Form der Informationsrückmeldung einfach fehlt).

Die grundsätzliche Entscheidungsfreiheit, sich auf die Mitarbeit einzulassen, sollte in einem „Deal“ zu Beginn der Stunde klar definiert werden. Dazu verabredet die Lehrkraft mit den Schülern, die aus verschiedenen Gründen nicht mitmachen wollen, dass sich diese zumindest so ruhig verhalten, dass sie die restliche Klasse nicht stören. Der für Olympische Spiele grundlegende Fair-Play-Gedanke kann hier auch kurz thematisiert werden.

Für die Klassenstufen 5 bis 7 geht es vordergründig darum, die Fähigkeit zur Konzentration zu fördern. Das heißt, bei aller „Entspannung“ mit einer inneren Wachheit der Übung folgen zu können. Die Übungsformen sind sehr niedrigschwellig angelegt, um einen Großteil der Schüler anzusprechen.

Für die älteren Jahrgangsstufen sind auch komplexere Atmungs- und Bewegungsvorgänge möglich. Neben der Konzentration auf das eigene Bewusstsein spielen hier auch die Bewegungsformen bzw. deren Umsetzung eine wesentliche Rolle, um in eine Form der Entspannung zu gelangen.

Im Klassenraum sind – falls die Übung nicht im Stehen praktiziert wird – eine ausreichende Anzahl von Stühlen notwendig. In der Sporthalle können jede Form von Weichböden oder Matten benutzt werden. Bei einem Sportplatz sollte wetterbedingt darauf geachtet werden, dass der Untergrund trocken ist.

Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

FÜNF ÜBUNGSFORMEN FÜR
DIE 5. BIS 7. KLASSE**Vorbemerkungen:**

Die im folgenden benannten Übungen sind Optionen, um ein etwas anderes Lernarrangement zu schaffen. Im Bewusstsein dafür, dass nicht jeder Schüler einen Zugang zu Themen wie Meditation hat, sind die Übungssequenzen kurz und verständlich gehalten, um eine Basis für ein gemeinsames Gelingen zu schaffen.

In den ersten Übungseinheiten werden vor allem unsere Sinne angesprochen. Ob es nun das „Hören“ ist oder die Vorstellung einer Lieblingsfarbe – der Blickwinkel geht ganz auf die Konzentration des Vorgegebenen. In den Übungen 3 und 4 wird das System erweitert und der Körper in die Entspannungsübung einbezogen. Die Übung 5 ist ein spezielles Gedächtnistraining, welches nochmals alle Sinne anspricht. Über das innere Auge des Kindes wird das Nacherzählen eine herausfordernde Aufgabe.

Vorbereitung:

Ein erster Schritt in Richtung Meditation ist der Aspekt, überhaupt Ruhe auszuhalten. Für etliche Schüler wird Meditation oft mit Schlafen gleichgesetzt. Daher sollte in einem Gespräch mit der Klasse die Form der Meditation besprochen werden, sodass auch ein grundlegendes Verständnis für die Übungsform vorhanden ist.

Für die Umsetzung ist es wichtig, einen ruhigen und reizarmen Ort zu finden. Das ist sowohl in der Sporthalle (auf Matten liegend) möglich, falls man die Sporthalle nicht teilen muss, als auch an einem abgelegenen Ort auf einem Sportplatzgelände oder im Klassenzimmer, entspannt auf Stühlen sitzend.

Die Entspannung kann auch durch ruhige entspannende Musik (Beispiele und Links zu passenden Musikstücken sind in den Quellen als QR-Code hinterlegt) unterstützt werden. Zeitlich sollten die Übungen bei jüngeren Schülern nicht länger als fünf Minuten dauern.

Übungsformen:

In einen entspannten Zustand zu gelangen, ist für nicht wenige Schüler eine große Herausforderung. Hier kann es durchaus sinnvoll sein, dass der Pädagoge die eigene Position im Raum so verändert, dass er sich in der Nähe derjenigen Schüler befindet, die eine nicht ganz so ausgeprägte Form der Konzentrationsfähigkeit haben.

Je nach Übungsform sind Begriffe wie „Ruhe“, „Wärme“ oder „Atmen lassen“ angebracht, um Konzentrationshilfen zu leisten. Die Lehrkraft lässt sich beim Vortragen der Übungselemente Zeit und spricht ruhig und langsam. Bewusste Pausen zwischen den einzelnen aufgezählten Vorgaben sind unbedingt notwendig.



THEMA 2

„DIE DREI KREISE“ – ÜBUNGSFORM FÜR DIE 8. BIS 13. KLASSE

Die „Drei Kreise“ bieten sich für ältere Jahrgänge an. In der Kombination aus Atmung und Körperbewegungen ergibt sich die Möglichkeit, in einen gleichmäßigen „Bewegungsflow“ zu kommen, der entspannend, aber auch zugleich vitalisierend sein kann.

Drei Kreise – Taijiquan:

Diese Übungsform wurde von einem Meister der Kampfkunst des Taijiquan (verkürzt oft als Tai Chi betitelt) aus den Westbergen Pekings in China entwickelt. Der Name dieser Übung bezieht sich auf grundlegende Kreisbewegungen des „äußeren“ Körpers in unterschiedlichen Ebenen, um die Lebensenergie Qi in verschiedenen Richtungen durch den Körper zu bewegen und dabei bestimmte „innere“ Kraftformen des Taijiquan zu trainieren. Die „Drei Kreise“ können altersunabhängig von jedem Menschen mit normaler körperlicher Belastbarkeit geübt werden. Die Übungsdauer, Standbreite und Standtiefe können ab der wichtigen Eingewöhnungsphase je nach Erfahrung, Belastbarkeit und Übungsziel schrittweise intensiviert werden.

Aufstellung und Anleitung:

Je nach Klassengröße bieten sich verschiedene Formationen an. Bei kleinen Gruppen ist die Aufstellung im Kreis zu bevorzugen. Hier kann jeder jeden sehen. Bei Klassengrößen von über 20 Schülern haben sich versetzte Reihen als besonders gut erwiesen. Die Lehrkraft kann so von vorne das Geübte beobachten und ggf. eingreifen.



Qi-Übung macht den Meister.

Eine detaillierte Moderation der Übungsanleitung ist im Material M_2 hinterlegt. Ein Demonstrationsvideo finden Sie dort ebenfalls verlinkt. Falls die Schüler den Film auf einem Smartphone anschauen können, bietet sich wieder das Arbeiten in Kleingruppen an. Die Korrektur kann dann auch durch andere Schüler vorgenommen werden.

Hinweise zur Übungspraxis:

- Die Übungszeit bei „Drei Kreise“ sollte inklusive der Vorbereitung mindestens 10 bis 15 Minuten betragen, um ein Verständnis für Entspannung und Ruhe, für Körper, Atmung und Aufmerksamkeit zu entwickeln. Ziel ist es, die koordiniert ausgeführten Teilbewegungen in eine fließende Ganzkörperbewegung zu entwickeln.
- Besonders mit der sinkenden Bewegung nach unten entspannen die Schüler jeweils bewusst besonders die Bauchregion mit den Hüftgelenken („Leisten“), um die Muskulatur in der Körpermitte mit Beckenboden und Gesäß zunehmend zu lockern. Das Becken und die komplette Wirbelsäule werden dabei beweglicher.
- Die Aufmerksamkeit der Schüler liegt wie beschrieben vordergründig auf den jeweiligen Übungsaufgaben. Neben dem leichten Spüren der Bauchdecke, z.B. bei „Qi zum Dantian sammeln“, werden keine gezielten Atemzüge gezählt. Hier ist eine gewisse „Ökonomie“ der Aufmerksamkeit bzw. Gedanken wichtig, um nicht unnötige Energie oder Kraft aufzuwenden. Zudem benötigt man keine bestimmte Atemtechnik bei dieser Übung. Die Atmung bleibt während der Bewegungen im Hintergrund, um sich mit zunehmender Entspannung und zunehmendem Bewegungsfluss selbstständig anzupassen.
- Begonnen wird immer mit dem Vorwärtskreis, gefolgt vom Rückwärtskreis und wiederum dem Vorwärtskreis, bevor die Übung der „Drei Kreise“ abgeschlossen wird. Selbstverständlich können die Schüler bei längerer Übungsdauer die Kreise mehrfach wechseln, die Kreisrichtungen bleiben aber von Beginn bis Abschluss immer gleich.

