



Tai Chi und Qi Gong in saarländischen Schulen

Leitfaden zum Mitmachen





Vorwort Ulrich Commerçon, Minister für Bildung und Kultur

Liebe Leserin, lieber Leser,

Konzentration und Aufmerksamkeit bilden grundlegende Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen. Eine Form der chinesischen Heilgymnastik hat sich als besonders geeignet erwiesen, Kinder und Jugendliche über gleichmäßige, langsame und fließende Bewegungen in Ruhe zu versetzen und Aufmerksamkeit zu wecken: Tai Chi Chuan und Qi Gong. Die Entspannungsübungen bieten zudem gewaltfreie Reaktionsmuster, bauen Ängste und Aggressionen ab und tragen damit zur Teamfähigkeit bei. Schließlich entwickeln sie mehr Gefühl für den eigenen Körper und dienen der gesundheitlichen Vorsorge. Von Vorteil für die schulische Praxis ist, dass die Übungen ohne Hilfsmittel und ohne sich umziehen zu müssen jederzeit und an jedem Ort ausgeführt werden können.



Die Erfahrungen in Kursen mit Kindern und Jugendlichen sind derart positiv, dass das Ministerium für Bildung und Kultur Lehrkräften und pädagogischem Personal an Schulen, aber auch Eltern kostenlose Fortbildungen in Tai Chi Chuan und Qi Gong anbietet, um die Übungen mit Schülerinnen und Schülern anwenden zu können.

Die breite Inanspruchnahme aus allen Schulformen ermutigt uns zur Fortsetzung dieses Angebotes. Machen auch Sie Gebrauch davon, um sich und Ihre Schülerinnen und Schüler gesund und fit zu halten und damit besseres Lernen zu ermöglichen.

Ulrich Commerçon

Ulrich Commerçon
Minister für Bildung und Kultur





Vorwort Klaus Lorig, Oberbürgermeister der Stadt Völklingen

Liebe Leserin, lieber Leser,

die VHS Völklingen bietet schon seit 25 Jahren Tai Chi Kurse für alle Altersgruppen an. Die positiven Wirkungen auf Körpergefühl, Konzentration und Selbstsicherheit von Kindern und Jugendlichen haben uns veranlasst, dem saarländischen Bildungsministerium zu empfehlen, diese Entspannungstechniken an Schulen einzuführen. Seit dem Schuljahr 2007/08 werden daher landesweit Lehrkräfte in Tai Chi und Qi Gong ausgebildet, um diese in die Lage zu versetzen, die Übungen mit Schülerinnen und Schülern anzuwenden.



Seit damals wurden nahezu 300 Lehrkräfte an über 50 Schulen fortgebildet. Tausende saarländische Schülerinnen und Schüler nehmen das Angebot an, sei es vor Schulbeginn, zu Beginn der Unterrichtsstunde, zur Konzentrationsstärkung sogar vor Klassenarbeiten oder in Nachmittags-AG's. An einigen Gymnasien fand Tai Chi sogar Eingang als Seminarfach in der Oberstufe.

Dabei setzt das Projekt auf Freiwilligkeit, sei es, dass Lehrkräfte aus eigenem Interesse an den Fortbildungen teilnehmen, aber auch bei den Schülerinnen und Schülern, die sich begeistert an den Übungen beteiligen.

Ein großes Dankeschön gilt dem Minister für Bildung und Kultur, der dieses bundesweit einmalige Projekt durch seine Förderung erst ermöglicht hat. „Tai Chi in Schulen“ ist Beispiel für eine gelungene Zusammenarbeit zwischen Ministerium, Schulen und Volkshochschule.

Ich wünsche allen Beteiligten in den Schulen viel Erfolg, Freude und Gesundheit mit Tai Chi und Qi Gong.

Ihr 

Klaus Lorig
Oberbürgermeister



INHALT

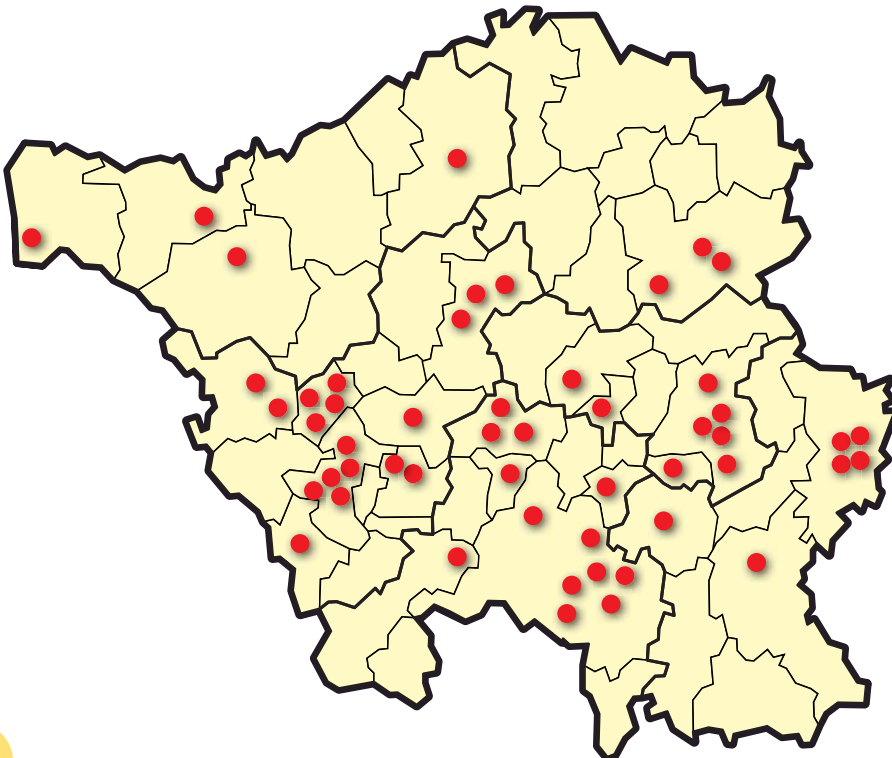
- 1 Eine Einführung
- 2 Tai Chi und Qi Gong – eine Kurzbeschreibung
- 3 Angebote für Schulen
 - 3.1 Pädagogischer Tag
 - 3.2 Schulungen
 - 3.3 Projekte, Projekttag oder -wochen
 - 3.4 Fachtagungen
 - 3.5 Projekt- und Modellschulen
- 4 Beispiele guter Praxis
 - 4.1 Modellschule Grundschule Im Alten Kloster Saarlouis
 - 4.2 Modellschule Hochwald-Gymnasium Wadern
 - 4.3 Modellschule Christian von Mannlich Gymnasium Homburg
 - 4.4 Philipp-Schmitt-Schule Dillingen
 - 4.5 Modellschule GanztagsGemeinschaftsSchule Neunkirchen
 - 4.6 Modellschule Arnold Janssen Gymnasium St. Wendel
- 5 Projekt-Grundsätze
- 6 Dozentinnen und Dozenten
- 7 Projektträger
- 8 Beteiligte Schulen





1. Eine Einführung

Das Projekt „Tai Chi in Schulen“ entstand 2007 aus der Erfahrung von Tai Chi-Kursen der Völklinger VHS mit Kindern. Die positiven Wirkungen auf Konzentration, Teamgeist und Gewaltlosigkeit waren derart überzeugend, dass sich die VHS Völklingen an das Bildungsministerium wandte, die Übungen auch in Schulen anzuwenden. Daraus entstand zunächst ein Fortbildungskurs für Lehrkräfte, um diese in die Lage zu versetzen, die Entspannungsübungen mit ihren Schülerinnen und Schülern anzuwenden. Im Jahr darauf waren es bereits drei Kurse. Zusätzlich wurden in Fachtagungen die verschiedenen Möglichkeiten der Anwendung von Tai Chi an Schulen ausgetauscht. Da man für Qi Gong und Tai Chi keine Vorkehrungen treffen muss, kann man es prinzipiell zu jeder Zeit und an jedem Ort einüben, sei es vor Schulbeginn, vor der Klassenstunde, zur Lockerung vor Kursarbeiten, in Arbeitsgemeinschaften oder gar als Unterrichts- bzw. Seminarfach, wie an manchen Modellschulen praktiziert. Aktuell gibt es 44 Projekt- und acht Modellschulen. Seit Beginn des Projekts haben 2.000 der 9.000 saarländischen Lehrkräfte an Veranstaltungen oder Schulungen teilgenommen, über 4.000 Schülerinnen und Schüler werden regelmäßig trainiert.



2. Tai Chi und Qi Gong – eine Kurzbeschreibung

Das Tai Chi Chuan, abgekürzt Tai Chi oder chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine im Kaiserreich China in Familien entwickelte Kampfkunst, die heute von Millionen Menschen weltweit praktiziert wird und damit zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten zählt. In der Volksrepublik China werden einzelne Bewegungsabläufe – sogenannte Formen – aus dem Tai Chi als Volkssport praktiziert.

Ursprünglich für den bewaffneten oder unbewaffneten Nahkampf gedacht, wird es heute mehr als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dient. Der eigentliche Kampfkunstaspekt tritt vor diesem Hintergrund immer häufiger zurück und verschwindet bisweilen ganz.

Zentrales Moment des Tai Chi bildet das Konzept der inneren Energie, das **Qi**. Bei den Bewegungen „soll das Qi fließen können“, indem die Muskeln und Gelenke möglichst entspannt werden und die Bewegungen locker und fließend ausgeführt werden. Durch das Üben „soll sich das Qi im Körper mehren“ und der Übende soll in zunehmendem Maße in der Lage sein, das Qi wahrzunehmen und schließlich zu kontrollieren. Von vielen Praktizierenden wird die dabei auftretende Empfindung als eine Art Energiefluss beschrieben, den man im Körper zirkulieren lassen und gezielt an bestimmte Körperstellen senden kann. Dies soll einerseits der Gesunderhaltung und Körperkontrolle dienen und andererseits im Kampf anwendbar sein.



Jürgen Meyer
Tai Chi und Qi Gong Lehrer

Das Qi besteht aus **Yin und Yang**. Sie stehen für polar einander entgegen gesetzte und dennoch aufeinander bezogene Kräfte. Yang steht für *vorwärtsgerichtet/positiv/aktiv*, während Yin für *rückwärtsgerichtet/negativ/passiv* steht.

Im **Qi Gong** wird mittels unzähliger Formen von Entspannungs- und Gelenkübungen das Qi aktiviert. Damit ist es als Vorübung für Tai Chi sehr hilfreich.



Die 5 Stile des Tai Chi

Der **Chen-Stil** beginnt mit langsamen und fließenden Bewegungen, steigert sich in große weite zum Teil explosive Angriffsbewegungen; die Haltung ist tief am Boden.

Der **Yang-Stil** hat ein gleichförmiges Tempo mit größeren und strafferen kreisförmigen Bewegungen als der Chen-Stil. Die Figuren beziehen sehr große Bewegungen ein, bekannt sind sie für ihren Fluss von einer Bewegung zur anderen. Sie sind auch einfacher als andere Figuren. Die Haltung ist mittelhoch.

Der **Wu/Ha-Stil** hat kleine und feinsinnige Bewegungen; er kommt der Meditation am nächsten.

Im **Wu-Stil** werden kleinere kreisförmige Spiralbewegungen in Verbindung mit der Wirbelsäulendrehung entspannt, fließend und weich ausgeführt. Die Bewegungsabläufe sind sehr schnell.

Der **Sun-Stil** ist eine Kombination verschiedener Stile mit schnellen Handbewegungen und langsamen und weichen Beinbewegungen.



Stefan Kohrmann (im Vordergrund) in der Philipp-Schmitt-Schule Dillingen



Wirkungen des Tai Chi

Tai Chi

- harmonisiert Körper, Seele und Geist,
- vitalisiert und entspannt unsere Muskulatur und das Nervensystem,
- fördert den Gleichgewichtssinn,
- entwickelt eine gesunde, elastische Wirbelsäule,
- hilft eine bessere Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein zu schulen,
- baut Ängste und Aggressionen ab,
- entwickelt Körpergefühl und Selbstverantwortung,
- steigert Konzentration und Aufmerksamkeit,
- schafft alternative, entspannte, gewaltfreie Reaktionsmuster
- fördert die Gruppenfähigkeit...

Zusammenfassend wird dem Tai Chi ein pädagogischer, gesundheitlicher und therapeutischer Nutzen nachgesagt.



Körper mit Meridianlinien





3. Angebote für Schulen

Grundsätzlich gilt, dass folgende Maßnahmen in dem angegebenen Rahmen durch das Ministerium für Bildung und Kultur finanziert und über die VHS Völklingen abgerechnet werden. Die Ausführungen übernehmen das Tai Chi Zentrum Völklingen (Wu-Stil) und die Tai Chi-Schule Mathieu Saarbrücken (Chen- und Yang-Stil). Den Schulen ist es jedoch grundsätzlich freigestellt, auch andere Tai Chi-Schulen bzw. –Dozenten in Anspruch zu nehmen, sofern diese den vorgegebenen Kostenrahmen einhalten und von den Krankenkassen anerkannt sind.

Themenschwerpunkte können insbesondere sein:

- einfache Qi Gong Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie deren Anwendungsmöglichkeiten mit Schülerinnen und Schülern,
- Vertiefung und Korrektur der eigenen Übungspraxis,
- Gesundheitsübungen und Grundlagen der Kampfkunst (einfache Anwendungen mit Partner),
- Meditative Entspannungsübungen (stilles Qi Gong und Energiekreislauf),
- Selbstverteidigung für Schülerinnen und Schüler, Selbstverteidigung für Lehrkräfte und pädagogisches Personal,
- Qi Gong-Lehrergesundheit.

Die Tai Chi-Dozenten bedürfen nach erfolgter Leistung eine formlose schriftliche Bestätigung durch die Schulleitung mit Angabe von Ort, Datum, Dauer und Teilnehmerzahl der Einzelmaßnahme.

Das Dao-Zentrum dokumentiert seit vielen Jahren Eindrücke aus dem Projekt mit Einverständnis der Teilnehmer in Bild und Ton und gilt bei Interesse auch als Ansprechpartner.

3.1 Pädagogischer Tag

Im Rahmen eines pädagogischen Tages lernen alle Lehrkräfte einer Schule das Projekt und die Gesundheitsübungen von Qi Gong und Tai Chi kennen. Dazu können auch interessierte Eltern und pädagogisches Personal eingeladen werden. Die Tai Chi-Dozenten stehen in der Regel zwischen 9:00 und 15:00 Uhr zur Verfügung.



Ein Pädagogischer Tag der Erich-Kästner-Grundschule Holz

Zitate

„Mir hat der Pädagogische Tag sehr gut gefallen. Man kann die Übungen auf die Klasse übertragen, muss das Programm dann aber ein bisschen abspecken.“

Pierrick Lemasson, Französisch-Lehrer

„Der Pädagogische Tag hat mir sehr viel gebracht. Ich kam zur Ruhe und war am Nachmittag entspannter als an einem normalen Arbeitstag. Wir haben danach in der Klasse immer mal wieder Entspannungsübungen gemacht; viele Kinder haben das gerne angenommen.“

Sandra Feld, Lehrerin 4. Klasse

„Es war ein schöner Pädagogischer Tag, der mir sehr viel Spaß gemacht hat. Die Tai Chi-Übungen empfand ich sehr hilfreich für mich und für den Unterricht. Ich setze jetzt die Übungen im Unterricht ein. Die Kinder führen die Übungen gerne aus und achten sehr auf die Bewegungsführung. Es sind kleine Einschübe im Unterrichtsalltag, die uns allen gut tun.“

Sabine Zimmer, Lehrerin 2. Klasse

„Das Umlenken eines Angriffes fand ich sehr gut. Es war körperlich dargestellt, man hat es aber auch mental gut verstanden. Die ganze Stimmung des Pädagogischen Tages war sehr gut.“

Maria Ames, Konrektorin, 2. Klasse

„Die Übungen mache ich jetzt in der Turnstunde und stelle fest, dass die Klasse dann wirklich sehr konzentriert folgt und ganz still die Übungen vollzieht. Es ist dann auch eine Situation, wo Kinder wirklich völlige Stille erleben und nachempfinden können.“

Georg Fox, Schulleiter





3.2 Schulungen

Schulung von Lehrkräften, pädagogischem Personal oder auch interessierten Eltern werden ab 10 Teilnehmenden im Rahmen von Blockveranstaltungen angeboten. Die Mindestteilnehmerzahl kann auch durch gemeinsame Schulungen mit benachbarten Schulen erreicht werden. Die Termine werden nach Absprache vereinbart und sollten 1,5 bis 3 Zeitstunden umfassen. Sie können vor- oder nachmittags angesetzt werden.

3.3 Projekte, Projektstage oder -wochen

Externe Tai Chi-Dozenten können an einzelnen oder mehreren Tagen geordert werden, um mit Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften in einer Arbeitsgemeinschaft oder im Klassenverband neue Übungen einzustudieren oder bestehende zu vertiefen. Bei mehrtägigen Maßnahmen ist der Lernfortschritt bedeutend höher. Die Gesundheits- und Partnerübungen von Tai Chi und Qi Gong werden so besser in den Schulalltag integriert.

Bei Schulfesten oder Tagen der Offenen Tür können die Fortschritte präsentiert und fortgeschrittene Übungen Externer vorgeführt werden. Oft engagieren sich danach auch Eltern. Wandertage können zur Exkursion ins Dao-Zentrum in Völklingen genutzt werden.



Schulfest an der Grundschule Zum Alten Kloster, Saarlouis-Fraulautern



3.4 Fachtagungen

Pro Schulhalbjahr finden zentrale Fachtagungen im Dao-Zentrum Völklingen und im Institut Mathieu im IT Park Saarbrücken statt. Fachtagungen dienen der Information über den aktuellen Projektstand, der Diskussion möglicher Änderungen, dem Erfahrungsaustausch und der Vertiefung und Korrektur der eigenen Übungspraxis. Anmeldung erfolgt über das LPM. Interessierte Lehrkräfte sollten sich rechtzeitig vom Unterricht freistellen lassen.

3.5 Projekt- und Modellschulen

Um gefördert zu werden, können sich Schulen als Projektschule bewerben. Besonders engagierte Schulen können sich jeweils bis vor Schuljahresende für das kommende Schuljahr als Modellschule bewerben. Modellschulen zeichnen sich dadurch aus, dass sie Tai Chi bereits mit Schülerinnen und Schülern in unterschiedlichen Formen anwenden und damit auch Beispiel für andere Schulen sind. Sie erhalten dafür ein Budget in Höhe von bis zu 1.500 € pro Schuljahr, über das sie im Rahmen des Projekts und unter Beachtung der Projektgrundsätze (siehe unter Punkt 6) frei verfügen können. Projekt- und Modellschulen schließen eine Kooperationsvereinbarung mit dem Ministerium für Bildung und Kultur. Sie erhalten zudem eine Urkunde, die sie als Projekt- oder Modellschule ausweist.



4. Beispiele guter Praxis

4.1 Die Modellschule Grundschule „Im Alten Kloster“ Saarlouis Fraulautern

Die Grundschule Im Alten Kloster in Fraulautern ist eine zweizügige Grundschule mit Freiwilliger Ganztagschule bis 17:00 Uhr. Sie ist seit dem Schuljahr 2010/ 2011 dabei. Seit dem Schuljahr 2011/ 2012 ist sie Modellschule. Im Schulprofil wird als eine von fünf Grundsätzen die gesundheitsbewusste und sportliche Schule genannt.



Tai Chi-Anwendungen in der Schule:

- Zu Beginn der Woche treffen sich alle Schüler und Lehrer der Schule kurz nach 8:00 Uhr in der Schulturnhalle, um die Schulwoche mit Tai Chi zu beginnen. Dazu erklingt passende Musik.
- Nach jeder ersten großen Pause bieten zwei Lehrkräfte für alle interessierten Schüler Tai Chi zum Mitmachen im Innenhof oder in der Aula an. Auch in den einzelnen Klassen finden regelmäßig Tai Chi und Qi Gong Übungen im Klassenraum statt. Einige Lehrkräfte setzen Tai Chi gezielt vor Klassenarbeiten ein, um die Konzentration zu stärken. Auch um Ruhephasen im Unterricht zu schaffen, wird Tai Chi von einigen Lehrkräften gerne eingesetzt. Gelegentlich üben zwei Klassen gemeinsam.



- Die Tai Chi-AG findet jede Woche in der 6. Stunde in der Aula statt. An der AG nehmen Schüler aus allen Klassenstufen der Schule teil sowie Lehrkräfte und Eltern.
- Freitags in der letzten Schulstunde trifft sich wieder die ganze Schulgemeinschaft in der Schulturnhalle, um die Woche mit Tai Chi zu beschließen.
- Einsatz von externen Tai Chi-Dozenten in Klassen und in der Tai Chi-AG.
- Zum Schulfest und zum Schuljahresende finden Tai Chi-Vorführungen mit Schülern, Lehrkräften, Eltern und Experten statt.

4.2 Die Modellschule Hochwald-Gymnasium Wadern

„Das Projekt Tai Chi, das sehr engagiert von Frau Kwasniewski geleitet wird, ergänzt in besonderer Weise das vielfältige Profil des Hochwald-Gymnasiums. Im Rahmen eines Seminarfachs setzen sich Oberstufenschülerinnen und -schüler neben praktischen Übungen mit wissenschaftlichen Themenbereichen auseinander, die mit Tai Chi und China in Verbindung stehen. Verschiedene Workshops, Präsentationen, Arbeitsgemeinschaften sowie Angebote in den Bewegungszeiten der gebundenen Ganztagsklassen bereichern die schulische Arbeit. Nicht zuletzt das Austauschprogramm des Hochwald-Gymnasiums mit der Nr. 1 Middle School Fuzhou/China profitiert vom Projekt Tai Chi.“



Ellen Küneke
Schulleiterin





Um einen Leistungsnachweis in der Praxis zu ermöglichen, wurde folgender Bewertungsbogen entwickelt:

Bewertung der Praxis in Tai Chi Chuan Partnertraining, Seminarfach Tai Chi Kwasniewski

Name: Datum:

	Übung	Punkte (von max. je 3 Punkten)
1.	Einhanddrehen oben, Mitte, unten rechts	
2.	Einhanddrehen oben, Mitte, unten links	
3.	Zweihanddrehen rechts	
4.	Zweihanddrehen links	
5.	Zweihanddrehen + Wechsel passiv	
6.	Zweihanddrehen + Wechsel aktiv	
7.	Zweihanddrehen + Dauerwechsel passiv	
8.	Tai Chi Boxen rechts	
9.	Tai Chi Boxen links	
10.	Tai Chi Boxen + Wechsel	

Erreichte Gesamtpunktzahl:/30 P.

Note:



Zitate der Schülerinnen und Schüler (Seminarfach)

„Wir haben ein sehr gutes Gruppenklima während der Arbeiten und Aufgaben miteinander gespürt.“

„Es ist wirklich ein sehr guter positiver Ausgleich zum normalen Schulleben.“

„Wir haben gute Fähigkeiten zum strukturierten Denken und Arbeiten erworben.“

„Wir haben in den letzten Stunden auch viel über die Selbstverteidigung gelernt. Das fand ich sehr hilfreich, interessant und auch alltagsnäher. Da hätte ich mir mehr von gewünscht.“



„Tai Chi hat dazu beigetragen, dass wir etwas über die chinesische Kultur kennengelernt haben.“

„Es hat dazu beigetragen, dass wir unsere Körperbeherrschung verbessert und eine bessere Koordination erlernt haben.“

„Es ist ein wichtiger Ausgleich zum normalen Frontalunterricht, da es entspannt und einen aus dem ständigen frontalen Lernen rausnimmt.“

„Man konnte sich sehr gut entspannen, vor allem bei den Qi Gong-Übungen, weil man da seinen Kopf mal anders benutzt hat als im sonstigen Unterricht, wie in Mathe oder in Sprachen.“

„Man konnte einen schönen Einblick in eine fremde, fernöstliche Kultur gewinnen.“



4.3 Die Modellschule Christian von Mannlich Gymnasium Homburg



Wolfram Peters, Schulleiter

„Das Christian von Mannlich Gymnasium will eine angenehme Lernumgebung bieten. Dazu gehören Angebote, die dem persönlichen Wohlbefinden dienen. Tai Chi bietet einen Weg zur Balance zwischen Beanspruchung und Erholung. Deshalb sind wir vor Jahren dem Tai Chi-Projekt beigetreten und verfügen heute über zwei Arbeitsgemeinschaften und mehrere Einzelprojekte, an denen Schüler, Eltern und Lehrkräfte beteiligt sind.“



Die an Gymnasien verdichteten Unterrichtszeiten bedingen eine sehr lange sitzende Haltung, die immer mehr Schülerinnen und Schüler auch in ihrer Freizeit einnehmen, wenn sie beispielsweise den PC nutzen. Sportunterricht und Pausen reichen als Gegengewicht nicht aus. Wir unterstützen daher seit Jahren Tai Chi in der Schule mit seinen Gesundheit und Konzentration fördernden Übungen.

Unsere Schule hat sich – auch mithilfe der Fördermittel, die wir als Tai Chi-Modellschule erhalten – ständig weiterentwickelt. Neben der Tai Chi-AG im Nachmittagsunterricht, die von qualifizierten Kolleginnen und Kollegen angeboten wird, setzen wir folgende Maßnahmen um:

- ein Seminarfach, in dem über zwei Jahre hinweg sowohl praktische als auch theoretische Tai Chi-, Qi Gong- und Meditations-Erfahrungen gesammelt werden,
- weiterführende Tai Chi-Techniken, wie etwa Push-Hands oder die Schwert-Form,
- ein Elterninformationstag, an dem Szenen eines Tai Chi-Projekts gezeigt werden, die in die Demo-DVD „Tai Chi Chuan und Qi Gong in der Schule“ eingeflossen sind,
- Schulung von Eltern in AGs oder während der großen Pausen,
- Lehrkräfte nehmen an Fachtagungen und Schulungen teil,
- Einbeziehung von Lehrkräften benachbarter Schulen,
- Tag der Offenen Tür: Präsentationen der Seminarfachschüler, wie Tai Chi im Spiegel der Presse oder Mitmach-Qi Gong,
- Klassenfahrt ins Dao-Zentrum in Völklingen,
- Fotoausstellungen von Tai Chi-Aktivitäten in der Aula der Schule,
- mehrtägige Tai Chi-Projekte, deren Ergebnisse bei festlichen Anlässen einem breiten Publikum präsentiert werden,
- Tai Chi in Sportförderklassen.



**Schulleiter
Wolfram Peters**



4.4 Die Philipp-Schmitt-Schule Dillingen

Karin Brombacher, Rektorin

Das Motto der Schule lautet: Körperliches und seelisches Wohlbefinden ist Voraussetzung für erfolgreiches Lernen.

Die Philipp-Schmitt-Schule ist eine zweizügige Grundschule mit familiärem Charakter. Die meisten der 160 Kinder, Eltern, 16 Lehrkräften und Mitarbeiter fühlen sich bei uns wohl. In unserem Leitbild tauchen Prinzipien wie Achtsamkeit, Akzeptanz der Unterschiedlichkeit und Humor auf. Wir versuchen, dies zu leben, unter anderem mit Tai Chi und Qi Gong. Die über das Jahr verteilte Blockveranstaltung findet einmal monatlich statt.

Sie gibt uns viel: Gesundheit, Energie, Entspannung, Teamfähigkeit und Anregung für die Arbeit mit unseren Kindern. Im Schulalltag finden Tai Chi und Qi Gong ihren festen Platz in unserer Relax-AG, die im Rahmen des Förderkonzeptes der Schule stattfindet. Hier lösen wir in der gesamten Schule die Klassenstruktur auf und die Kinder wählen aus einem umfangreichen Angebot ihre AG aus. Die Relax-AG hatte einen Zuspruch von 40 Kindern! Das Besondere: Die Wildesten suchten freiwillig die Entspannung!



Zitate von Lehrkräften:

„Ich genieße die lockere und entspannte Atmosphäre beim Üben.“

„Nach einem anstrengenden Schulmorgen fühle ich mich oft müde und kraftlos, doch nach den Bewegungsübungen von Tai Chi und Qi Gong fühle ich mich wieder frisch und entspannt.“

„Ich freue mich über den körperlichen Ausgleich zur oft einseitigen kognitiven Tätigkeit.“

„Die Blockveranstaltung geht über den Schulalltag hinaus. Das schulfremde Thema wirkt teamstärkend und es ist schön, die Kollegen auch einmal im schulfreien Raum kennenzulernen.“



4.5 Modellschule GanztagsGemeinschaftsSchule Neunkirchen

Die GanztagsGemeinschaftsSchule Neunkirchen will Lern- und Lebensraum für Kinder sein. Tai Chi und Qi Gong sind seit Beginn des Schulprojektes 2007/08 fester Bestandteil dieses Lebensraums. Drei Lehrkräfte haben eine Kursleiterausbildung absolviert und bringen ihr Können und ihre Erfahrung in den Schulalltag ein. Die gebundene Ganztagschule gibt dazu Zeitfenster, um Schülerinnen und Schüler innerhalb und außerhalb des Unterrichts Ruheinseln anzubieten, wo sie Entspannung über Bewegung erfahren, die zu innerer Balance führt.

Alle Schüler des 5. Jahrgangs werden einmal wöchentlich eine Stunde in Tai Chi unterrichtet, verstärkt durch 5 zusätzliche Termine im 2. Halbjahr, zu denen die Tai Chi-Lehrerin Margareta Mathieu kam. Wöchentliche Übungsangebote gibt es auch für die Klassenstufen 6 bis 8. Für Schüler der Klassenstufe 10 gab es in der Methodenwoche zu Beginn des Schuljahres eine Einführung. Das Angebot wird nun in den Unterricht integriert. Für die Mittelstufe ist eine AG in der Mittagsfreizeit vorgesehen. Am Tag der Offenen Tür wurde für Oberstufenschüler ein Schnupperkurs angeboten. In ein theaterpädagogischen Projekts der Jahrgangsstufe 11 werden im November Tai Chi- und Qi Gong-Übungen einfließen. Ein Seminarfach „Yin und Yang“ mit Schwerpunkt Tai Chi / Qi Gong ist für die 12. Jahrgangsstufe geplant. Für Lehrkräfte gibt es einmal pro Woche das Angebot eines „Pausen-Qi Gong“.

Das sagen Schülerinnen und Schüler:

„In Tai Chi machen wir beruhigende Bewegungen. Die Bewegungen sind gut fürs Gehirn und helfen sich besser zu konzentrieren. Es macht Spaß, ist aber manchmal ganz schön anstrengend.“

Jennifer, 11 Jahre

„Ich habe auch gelernt viel mehr das Gleichgewicht zu halten.“

Jacqueline, 12 Jahre

„Mir gefällt Tai Chi, weil es von allen Sorgen und schlechten Gedanken abhält.“

Christopher, 13 Jahre



Partnerübungen im Unterricht



„Ich finde Tai Chi gut, weil man sich entspannen und dabei etwas lernen kann. Man lernt sogar Geduld zu bekommen.“

Jeremy, 12 Jahre

„Tai Chi heißt für mich Ruhe und Zufriedenheit. Tai Chi erweckt die Kraft in dir.“

Evan, 12 Jahre

„In der Ruhe liegt die Kraft.“

Carla, 10 Jahre

4.6 Modellschule Arnold-Janssen-Gymnasium St. Wendel

Das Arnold-Janssen-Gymnasium ist eine der wenigen Schulen im südwestdeutschen Raum, welche seit dem Schuljahr 2000/01 eine Chinesisch-AG anbietet mit der Möglichkeit, die chinesische Sprache und Kultur näher kennen zu lernen. Über diese AG wurde bei vielen Schülern das Interesse an der Beschäftigung mit der chinesischen Kultur geweckt. Herr Strube, der Leiter der Chinesisch-AG, Lehrer für Mathematik und Physik, lernt seit 20 Jahren Tai Chi Chuan und weitere chinesische Kampfkünste, größtenteils direkt bei chinesischen Meistern. Seit 12 Jahren unterrichtet er Tai Chi an der VHS St. Wendel.

Seit dem Schuljahr 2010/11 ist Tai Chi fest in den Stundenplan der Klassenstufe 5 aufgenommen worden. Daneben wurde ein Seminarfach in Klassenstufe 11 zum Thema „Tai Chi Chuan“ eingerichtet. Mehrere Lehrkräfte haben an schulinternen Fortbildungen bei Herrn Strube und Herrn Schäfer-Lösch über das Jahr hinweg einfache Grundübungen und die theoretischen Grundlagen des Tai Chi erlernt und diese in den von ihnen unterrichteten Klassen eingesetzt.

Da die Resonanz in den betroffenen Klassen sowohl von Schüler- als auch von Lehrer- und Elternseite sehr positiv war, will die Schule das Konzept „Tai Chi in der Schule“ weiterentwickeln. So soll für interessierte Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 6 bis 8 eine AG „Tai Chi Chuan“ angeboten werden. Das neue Projekt „Ba Chi Chuan“ – wie Tai Chi eine innere Kampfkunst Chinas, jedoch wechseln sich langsame und schnelle Bewegungen ab – wird für Unterstufenschüler als AG weitergeführt.

Zum Schuljahr 2013/2014 wählten mehr als 20 Schülerinnen und Schüler Tai Chi Chuan als Seminarfach. Neben den üblichen Lerninhalten des Seminarfaches lernen sie



neben den praktischen Übungen auch die theoretischen Grundlagen des Tai Chi Chuan in Medizin und Philosophie kennen.

Niklas Schön (Schüler am AIG):

„Gegen Ende des 8. Schuljahres entschied sich unsere Klasse dafür, die Sportstätten im nächsten Schuljahr etwas öfter aufzusuchen. Unser Klassenlehrer und späterer Mentor Herr Strube schaffte es nämlich, unsere Klasse für Tai Chi, eine altchinesische Kampfsportart, die hierzulande aber eher als Jogaaalternative bekannt ist, zu begeistern. Obwohl meine Einstellung zu Tai Chi damals recht kritisch war, muss ich zugeben, dass auch ich mittlerweile ein echter Fan dieser Sportart geworden bin.

Zu Anfang war das aber ganz anders: Der von mir als zusätzliche Sportstunde erhoffte Unterricht entpuppte sich nämlich als aus meiner Sicht langweilige und absolut perfektionistische Zeitverschwendung, bei der jede noch so kleine, für mich unwichtige Körperbewegung, mit voller Konzentration ausgeführt werden musste, weil es – wie Herr Strube sagte – auf die Vereinigung von Körper und Geist ankam, was ich weder einsah noch verstand. Dank vieler fast unglaublicher Geschichten und Anwendungs-



beispiele schaffte es Herr Strube aber irgendwie doch, mein Interesse am Unterricht aufrecht zu erhalten.

Erst der Besuch eines chinesischen Tai Chi Schülers, aus meiner Sicht ein Profi, mit dem Herr Strube uns mehrere sehr glaubhafte Partnerübungen und Anwendungsbeispiele vorführte, brachte bei mir den „Knoten zum Platzen“, da ich nun den Sinn des Unterrichts besser verstehen konnte.

Nach einigen Wochen Unterricht mit mehr Begeisterung und Konzentration stellte ich dann tatsächlich Fortschritte in Bewegungsfreiheit, Dehnbarkeit und Ausführung der recht schwierigen Formen fest, wodurch mein Interesse am Unterricht nochmals stieg. Mir wurde klar, dass jeder mit genügend Training und Interesse Spaß an „Tai Chi“ haben kann.

Heute, kurz vorm Abschluss unseres ersten Unterrichtjahres dieser für mich immer noch etwas merkwürdigen Kampfkunst, gebe ich gerne zu, dass Herr Strube ein toller Lehrer ist, dem es bei mir und anderen Schülern unserer Klasse gelang, aus Funken ein Feuer zu entfachen, das wir in den nächsten Jahren nur ungern löschen möchten.“





Grundschule Im Alten Kloster Saarlouis Fraulautern, im Vordergrund links Frau Zayer



5. Projekt-Grundsätze

1. Das Projekt „Tai Chi in Schulen“ dient dazu, Lehrkräfte und pädagogisches Personal an saarländischen Schulen in die Lage zu versetzen, die Entspannungsübungen von Tai Chi und Qi Gong für sich selbst und mit Schülerinnen und Schülern anzuwenden.
2. Zur Einführung eignet sich ein Pädagogischer Tag zu „Tai Chi und Qi Gong in Schulen“.
3. Zur Fortbildung von Lehrkräften können Kurse an einzelnen Schulen angeboten werden, wenn mindestens 8 Personen teilnehmen, die Teilnahme dieser Lehrkräfte über den Unterrichtseinsatzplan der Schule abgesichert ist und der Kurs grundsätzlich anderen Schulen offen steht. Ein Kurs wird in der Regel im Blocksystem angeboten, z. B. an 3 Stunden monatlich oder alle 6 Wochen. An der Schulung können neben Lehrkräften auch pädagogisches Personal und Eltern teilnehmen.
4. Übungen mit Schülerinnen und Schülern sollen durch eine Lehrkraft der Schule angeboten werden. Externe sollen nur zeitweise hinzugezogen werden.
5. Die Förderung von Projekt- und Modellschulen erfolgt je nach der Anwendungstiefe in folgenden Kategorien:
 - a. Projektschule: Einführung von Qi Gong und Tai Chi an der Schule.
 - b. Modellschule: umfassende und nachhaltige Anwendung von Qi Gong und Tai Chi an der Schule; Zuweisung eines Budgets in Höhe von bis zu 1.500 € pro Schuljahr. Abrechnung erfolgt über die VHS Völklingen, Frau Grün, Altes Rathaus, Bismarckstraße 1, 66333 Völklingen, Tel. 06898 13-25 97/ -20 80.



Grundschule Wadgassen

Der Antrag auf Anerkennung als Modellschule ist für jedes Schuljahr zu erneuern und bedarf der Zustimmung der Schulleitung. Dem Antrag ist eine kurze Beschreibung der Maßnahmen beizufügen. Er muss per Mail eingereicht werden an weiterbildung@bildung.saarland.de.



6. Jede Projekt- bzw. Modellschule benennt eine oder einen Tai Chi-Beauftragte/n. Diese Lehrkraft muss bereits in Tai Chi geschult sein oder an einem (Einführungs-) Kurs kontinuierlich teilnehmen. Der oder die Beauftragte ist für die Antragstellung und zeitnahe Nachweisführung von Fördermaßnahmen zuständig. Der Nachweis enthält das Datum der Schulung, die Zahl der Unterrichtsstunden, die Namen der Teilnehmenden mit Unterschrift der Schulleitung bzw. der beteiligten Lehrkraft.



Jürgen Meyer in der Gesamtschule/Gemeinschaftsschule Neunkirchen



6. Dozentinnen und Dozenten

Die hier aufgeführten Dozentinnen und Dozenten sind von den Krankenkassen zur Durchführung von Kursen in der gesundheitlichen Prävention (§20 SGB V) anerkannt.

Jürgen Meyer, Tai Chi Zentrum Völklingen

Dipl.-Sozialpädagoge, ab 1986 freiberuflich in der Erziehungsberatung und der Erwachsenenbildung tätig. Parallel dazu Ausbildung zum Qi Gong- und Tai Chi-Lehrer. Über 30-jährige Praxiserfahrung in asiatischer Kampfkunst (2. Dan Karate-Do, 1. Dan Aikido, seit mehr als 20 Jahren direkter Schüler von Meister Ma Jiangbao), Bewegungslehre, Entspannungstechniken und Meditation; Kursleiterausbilder.



„Nachdem ich nun schon seit vielen Jahren Kurse für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen durchführe, kann ich immer genauer die Wechselwirkung von Fehlhaltungen des Körpers, falschen Bewegungsmustern und Energieblockaden erkennen, aufzeigen und auflösen. All diese falschen Muster, die den freien Energiefluss des Chi behindern, beeinträchtigen die Entfaltung unseres menschlichen Potenzials und behindern somit unsere Gesundheitsentwicklung.“

Jürgen Meyer

„Es ist eine wahre Freude zu sehen, wie sich Blockaden, vielfältige Schmerzen und psychische Beeinträchtigungen lösen können, wenn sich unsere körperliche, energetische und psychische Struktur hin zu mehr Natürlichkeit und Ganzheit verändert.“

Stefan Kohrmann

Stefan Kohrmann, Tai Chi Zentrum Völklingen

Erziehungswissenschaftler, Kursleiter in Tai Chi, Qi Gong und Meditation; seit 2009 Assistent von Jürgen Meyer.



Margareta Mathieu, Tai Chi Schule Mathieu

Lehrerin und Ausbilderin für Tai Chi und Qi Gong – seit 30 Jahren Auseinandersetzung mit östlichen und westlichen Bewegungskünsten und Ernährung nach Yin und Yang.



„Tai Chi hat mein Leben verändert. Durch die Übungen der Körperwahrnehmung bin ich mir selbst näher gekommen. Beim Unterrichten begeistert mich, Menschen jeden Alters Freude an Bewegung zu vermitteln.“

Margareta Mathieu

Bernd Mathieu, Tai Chi Schule Mathieu

Dipl. Sozialarbeiter, Lehrer und Ausbilder für Tai Chi und Qi Gong, Familien- und Systemberater, Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement IHK, Referent für Physiotherapeuten ZVK, Kursleiter für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Coach und EAP Berater.

„Mich fasziniert alles, was uns lebendiger macht. Tai Chi bewirkt in meinem Leben innere Ausgeglichenheit und Harmonie. Kreative Kräfte werden frei: beruflich, künstlerisch und privat. Ich bin begeistert davon, Menschen auf dem Weg zu sich selbst und zu ihrem authentischen Wesen zu begleiten.“

Bernd Mathieu



Weitere Dozentinnen und Dozenten finden Sie im Internet unter:

www.taichi.saarland.de



7. Projektträger

Adressat für Bewerbungen als Projekt- oder Modellschule

Ansprechpartner

Willi Kräuter
Ministerium für Bildung und Kultur
Trierer Straße 33
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 / 501-7214
E-Mail: weiterbildung@bildung.saarland.de
Internet: www.weiterbildung.saarland.de

Ministerium für
Bildung und Kultur

SAARLAND



Adressat für Anmeldungen zu Fortbildungen

Ansprechpartnerin

Tanja Kiefer
Landesinstitut für Pädagogik und Medien
Beethovenstraße 26
66125 Saarbrücken
Telefon: 06897 / 7908-0; Telefax: 06897 / 7908-122
E-Mail: tkiefer@lpm.uni-sb.de oder lpm@lpm.uni-sb.de
Internet: www.lpm.uni-sb.de

Landesinstitut für
Pädagogik und Medien

SAARLAND



Adressat für Organisation und finanzielle Abwicklung

Ansprechpartner

Karl-Heinz Schöffner
VHS-Direktor
Altes Rathaus
66333 Völklingen
Telefon: 06898 / 132597
E-Mail: karl-heinz.schaeffner@voelklingen.de
Internet: www.vhs-voelklingen.de

vhs
Volkshochschule
Völklingen



Information und Anmeldung für Angebote

Dozentinnen und Dozenten

(Wu-Stil)

Jürgen Meyer
Dipl.-Sozialpädagoge
Dao-Zentrum-Saar
Marktstraße 8
66333 Völklingen
Telefon: 06898 / 933795
E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
Internet: www.wu-taichi-saar.de

Dozentinnen und Dozenten

(Chen- und Yang-Stil)

Tai-Chi-Schule Bernd und Margareta Mathieu
Büro: Dieselstraße 7, 66123 Saarbrücken
Zentrum: IT Park Saarland
Altenkesseler Straße 17 Gebäude C 1
66115 Saarbrücken-Burbach
Telefon: 0681/ 32353
E-Mail: info@tai-chi-mathieu.de
Internet: www.tai-chi-mathieu.de



Start des Projekts beim Landesinstitut für Pädagogik und Medien (LPM):

Karl-Heinz Schöffner, VHS-Direktor Völklingen;

Wolfgang Kirsch, LPM;

Willi Kräuter, Referatsleiter Weiterbildung, Ministerium für Bildung und Kultur;

Jürgen Meyer, Leiter Dao-Zentrum Völklingen



8. Beteiligte Schulen

Landkreis St. Wendel (3)

- Grundschule Oberlinxweiler
- Wingertschule St. Wendel
- Arnold-Janssen-Gymnasium St. Wendel (MODELLSCHULE)

Landkreis Saarlouis (18)

- Grundschule Im Alten Kloster Saarlouis-Fraulautern (MODELLSCHULE)
- Grundschule Vogelsang Saarlouis
- Grundschule Römerberg Saarlouis-Roden
- Grundschule Siersburg
- Grundschule Rehlingen
- Grundschule Hülzweiler
- Grundschule Römerschule Dillingen I
- Grundschule Philipp-Schmitt Dillingen II
- Grundschule St. Oranna Überherrn-Berus
- Gemeinschaftsschule Dillingen
- Gemeinschaftsschule Saarwellingen
- Gemeinschaftsschule Martin-Luther-King Saarlouis
- Gemeinschaftsschule Lebach
- Gemeinschaftsschule Theeltalschule Lebach
- Gemeinschaftsschule Johannes-Gutenberg-Schule Schwalbach
- Gymnasium am Stadtgarten
- Albert-Schweitzer-Gymnasium Dillingen
- Berufsbildungszentrum Lebach

Landkreis Merzig-Wadern (4)

- Gemeinschaftsschule Orscholz
- Hochwald- Gymnasium Wadern (MODELLSCHULE)
- Schengenlyzeum Perl (MODELLSCHULE)
- Berufsbildungszentrum Merzig

Landkreis Neunkirchen (8)

- Grundschule Neunkirchen-Furpach (MODELLSCHULE)
- Grundschule Neunkirchen-Wellesweiler



- Grundschule Merchweiler
- Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg
- Ganztagsgemeinschaftsschule Neunkirchen (MODELLSCHULE)
- Gymnasium am Krebsberg Neunkirchen (MODELLSCHULE)
- Illtalgymnasium Illingen
- Berufsbildungszentrum Neunkirchen

Saarpfalz-Kreis (6)

- Grundschule Blieskastel Kirchberg-Schlossberg
- Gemeinschaftsschule Homburg II Sandrennbahn
- Saarpfalz-Gymnasium
- Christian-von-Mannlich-Gymnasium Homburg (MODELLSCHULE)
- Berufsbildungszentrum St. Ingbert
- Berufsbildungszentrum Homburg



Regionalverband Saarbrücken (13)

- Grundschule Turmschule Dudweiler
- Grundschule Lindenschule Riegelsberg
- Erich-Kästner-Grundschule Heusweiler-Holz
- Grundschule Heusweiler
- Grundschule Saarbrücken-Eschberg
- Grundschule Saarbrücken-Rastpfuhl
- Grundschule Völklingen-Heidstock
- Gemeinschaftsschule Heusweiler
- Deutsch-Französisches Gymnasium Saarbrücken
- Gymnasium am Schloss Saarbrücken
- Gymnasium Rotenbühl Saarbrücken
- Sozialpflegerisches Berufsbildungszentrum Saarbrücken
- Berufsbildungszentrum Sulzbach

Impressum

Herausgeber: Stadt Völklingen
VHS-Direktor Karl-Heinz Schöffner
Altes Rathaus, 66333 Völklingen
Telefon: 06898 / 132597
E-Mail: info@vhs.voelklingen.de

Fotos: Jürgen Meyer
Stefan Kohrmann
Willi Kräuter
Bernd Mathieu
u.a.

Satz und Gestaltung: Thomas Pelletier
www.ohne-grenzen.net

2. Auflage: 2.000

Datum: März 2016



Tai Chi Kurs im Ministerium für Bildung und Kultur (Alter Standort)



Schulfest Grundschule im Alten Kloster, Saarlouis-Fraulautern
Bildmitte: **Bildungsminister Ulrich Commerçon**, links daneben **Willi Kräuter**, Referatsleiter Weiterbildung und Projektleiter Tai Chi in Schulen



www.taichi.saarland.de