

Tai Chi - Brokatübungen

Vorübung 1:

- Grundstellung: schulterbreiter Stand, Arme hängen seitlich neben dem Körper herunter
- Arme schweben bis Schulterhöhe nach oben → **EINATMEN**
- Arme sinken parallel wieder ab → **AUSATMEN**

Vorübung 2:

- Grundstellung: schulterbreiter Stand, Arme hängen seitlich neben dem Körper herunter
- Arme schweben bis auf Augenhöhe nach oben, Daumen und Zeigefinger bilden dabei ein "Fenster" → **EINATMEN**
- Oberkörper dreht sich nach links, Arme bleiben auf Augenhöhe, Füße stehen fest im Boden nach vorn ausgerichtet → **AUSATMEN**
- Oberkörper dreht sich zurück zur Mitte → **EINATMEN**
- Arme sinken parallel neben dem Körper wieder nach unten → **AUSATMEN**
- dann: zur rechten Seite wiederholen

"Den Himmel mit den Händen stützen"

- Ausgangsstellung: schulterbreit
- Arme treiben seitlich nach oben, Handinnenflächen zeigen nach oben, Hände treffen sich über dem Kopf und werden gefaltet, Arme sind locker gestreckt → **EINATMEN**
- gefaltete Hände werden zum Kopf hinunter geführt, dabei in die Knie sinken → **AUSATMEN**
- gefaltete Hände nach oben wenden (Handinnenflächen zeigen nach oben); Arme locker strecken, Beine strecken und in den Zehenspitzenstand gehen → **EINATMEN**
- Hände lösen, seitlich nach unten sinken lassen und wieder auf die Fersen absinken, Hände treiben nach innen vor den Bauchraum → **AUSATMEN**
- anschließend die Übung von vorn beginnen



"Die Hände heben"

- Ausgangsstellung: schulterbreit, Hände auf Bauchnabelhöhe heben; Finger zeigen nach vorn innen
- Hände trennen sich; links nach oben, rechts nach unten neben die Hüfte führen; linker Handteller zeigt nach oben, Finger der rechten Hand nach vorn innen → **EINATMEN**
- Hände treiben im leichten Vorwärtsbogen zur Mitte zurück und treffen sich vor dem Bauchnabel → **AUSATMEN**
- Hände trennen sich erneut; nun rechts nach oben, links nach unten neben die Hüfte führen → **EINATMEN**
- Hände treiben im leichten Vorwärtsbogen zur Mitte zurück und treffen sich vor dem Bauchnabel → **AUSATMEN**
- anschließend die Übung von vorn beginnen



Sporttherapie	Praktisches, Stundenvorbereitung	Formularverantwortlicher: Sporttherapie
QD_2.2.18_9_Handout Tai Chi Brokatübung	Version: 02 – 19.02.2021	Seite 1 von 2

"Mit Verachtung hinter sich blicken"

- Ausgangsstellung: schulterbreit, Handflächen zeigen nach vorn
- Hände bis auf Schulterhöhe heben; Handteller nach oben, Arme sind locker gestreckt → **EINATMEN**
- Hände wieder senken, Handteller nach unten drehen, Kopf langsam nach links wenden und über die Schulter schauen; Hände sind neben dem Oberschenkel angekommen → **AUSATMEN**
- Hände treiben wieder nach oben bis Schulterhöhe; Handteller nach oben, Kopf gleichzeitig langsam wieder nach vorn, in die Mitte drehen → **EINATMEN**
- Hände treiben erneut nach oben; Kopf nun nach rechts wenden, Hände am Oberschenkel vorbeiführen → **AUSATMEN**
- anschließend die Übung von vorn beginnen



"Siebenmal den Rücken strecken und hundert Krankheiten vertreiben"

- Ausgangsstellung: etwa einen Fuß breit
- Hände hinter dem Rücken übereinander legen (auf Lendenwirbelsäulenhöhe); Handteller zeigen nach unten, Daumen überkreuzen
- in den Zehenspitzenstand gehen; Hände nach in Richtung Gesäß führen → **EINATMEN**
- in die Ausgangsstellung zurücksinken, Arme leicht anwinkeln → **AUSATMEN**
- Übung 7x wiederholen



Abschlussübung

- Arme treiben seitlich nach oben → **EINATMEN**
- Arme/Hände sinken parallel vor dem Körper leicht gebeugt nach unten → **AUSATMEN**
- Übung mehrmals wiederholen

Allgemeine Gesundheitswirkungen der Übungen

- > Intensivierung der Atmung
- > Stärkung der Rücken- und Fußmuskulatur
- > Stärkung der Augenmuskulatur
- > Lockerung verspannter Muskulatur
- > Dehnung Brust- und seitliche Rumpfmuskulatur
- > Dehnung des gesamten Körpers in der Vertikalachse (Lösung von Verspannungen, Anregung der Blutzirkulation)
- > Stimulierung Magen und innere Organe (Anregung und Verbesserung der Verdauung)
- > Verbesserung der Hirndurchblutung
- > Schulung Balancegefühl
- > Schulung Koordination

Literaturempfehlung: K. und B. Moegling. *Tai Chi Chuan für Einsteiger*. Goldmann Verlag.

Sporttherapie	Praktisches, Stundenvorbereitung	Formularverantwortlicher: Sporttherapie
QD_2.2.18_9_Handout Tai Chi Brokatübung	Version: 02 – 19.02.2021	Seite 2 von 2