Tai Chi für Senioren
8 Übungen im Stehen

Fließende, langsame Bewegungen für ein besseres Gleichgewicht, lockere Gelenke und innere Ruhe. Mit Bildern, Anleitung, einer 15-Minuten-Folge und Tipps für mehr Sicherheit.



Warum Tai Chi im Alter?

Tai Chi schult wie kaum eine andere Bewegungsform das Gleichgewicht: Bei jeder Übung wandert das Gewicht langsam von einem Bein aufs andere. Studien zeigen, dass regelmäßiges Tai Chi das Sturzrisiko älterer Menschen senken kann.

Dazu kommen lockere Gelenke, eine bessere Haltung und ein ruhiger Atem.

So stehst du richtig

- Füße hüftbreit, Zehen zeigen nach vorn
- Knie ganz leicht gebeugt, nie durchgedrückt
- Becken locker, Rücken lang
- Schultern entspannt, Kopf aufrecht
- Ein Stuhl steht zur Sicherheit neben dir

Die 8 Übungen

1	Eröffnung	S. 2
2	Wolkenhände	S. 2
3	Pferdemähne teilen	S. 2
4	Der Kranich breitet die Flügel aus	S. 2
5	Knie streifen und schieben	S. 3
6	Den Affen abwehren	S. 3
7	Goldener Hahn	S. 3
8	Abschluss	S. 3

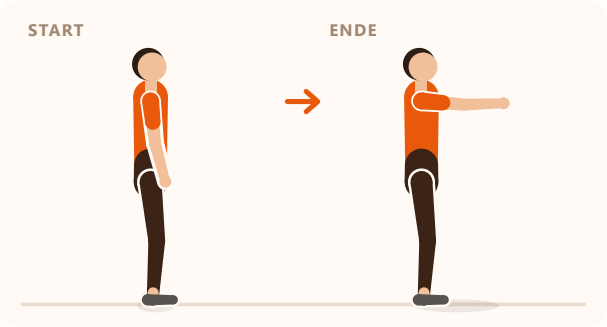
Kurz zur Sicherheit: Übe auf rutschfestem Boden mit einem Stuhl in Reichweite. Mach kleine Schritte und bewege dich nur im schmerzfreien Bereich. Bei Schwindel, Herz-Kreislauf-Problemen oder nach Operationen vorher ärztlich abklären. Wer nicht sicher steht, übt die Folge im Sitzen.

Ankommen und Fließen

1 Eröffnung

6 Atemzüge

Trainiert: Atmung, Schultern, Konzentration



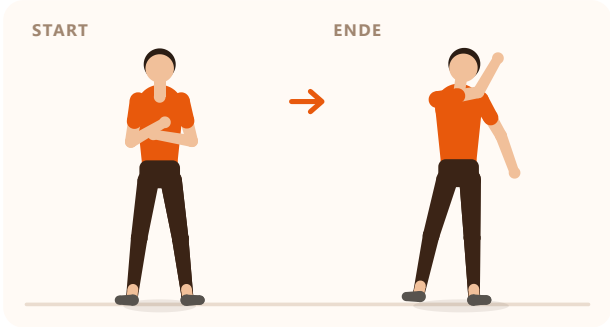
1. Steh hüftbreit, die Knie sind ganz leicht gebeugt, die Arme hängen locker.
2. Mit dem Einatmen schweben die Arme nach vorn bis auf Schulterhöhe.
3. Mit dem Ausatmen sinken sie wieder, die Knie geben dabei leicht nach.

Achte darauf: Stell dir vor, die Hände liegen auf einer Wasseroberfläche und werden von ihr getragen.

2 Wolkenhände

6× je Seite

Trainiert: Rumpf, Schultern, Koordination



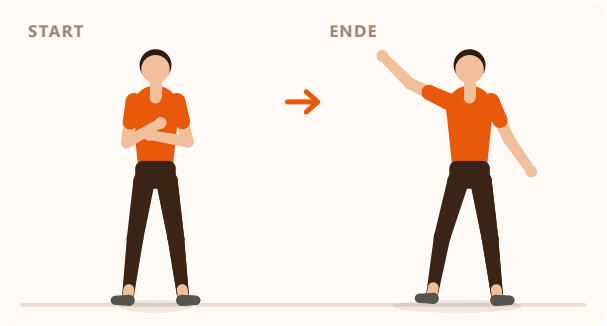
1. Eine Hand ist auf Brusthöhe, die andere vor dem Bauch.
2. Verlager das Gewicht zur Seite und dreh den Oberkörper mit. Die obere Hand gleitet vor dem Gesicht vorbei.
3. Hände wechseln und zur anderen Seite fließen.

Achte darauf: Die Bewegung kommt aus der Körpermitte. Die Füße bleiben fest am Boden.

3 Pferdemähne teilen

5× je Seite

Trainiert: Schultern, Beine, Gleichgewicht



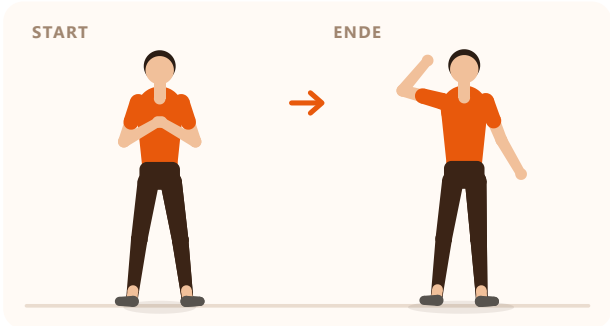
1. Halt vor dem Bauch einen gedachten Ball.
2. Setz einen Fuß schräg nach vorn und verlager das Gewicht auf ihn.
3. Dabei gleitet eine Hand schräg nach oben, die andere sinkt zur Hüfte.

Achte darauf: Schritte nur so groß, wie du sicher stehst. Der Stuhl darf in der Nähe sein.

4 Der Kranich breitet die Flügel aus

5× je Seite

Trainiert: Haltung, Gleichgewicht



1. Beginne mit überkreuzten Händen vor der Brust.
2. Das Gewicht wandert auf ein Bein, die Ferse des anderen hebt sich leicht.
3. Eine Hand steigt bis zur Stirn, die andere sinkt zur Hüfte.

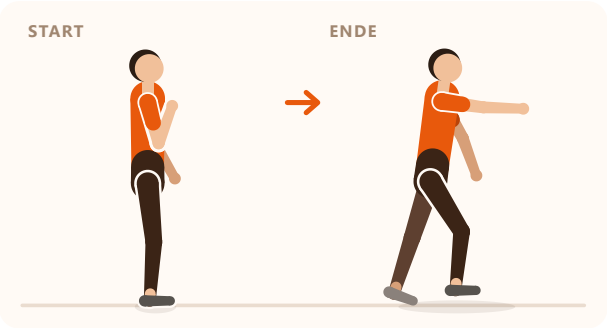
Achte darauf: Der Kopf bleibt hoch, als würde ein Faden dich am Scheitel halten.

Schritte und Gleichgewicht

5 Knie streifen und schieben

4× je Seite

Trainiert: Beine, Arme, Gewichtsverlagerung



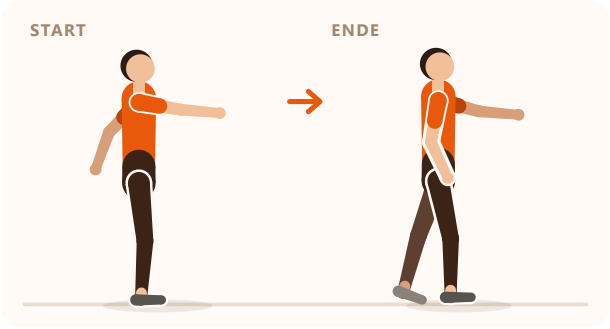
1. Eine Hand ist neben dem Ohr, die andere vor dem Bauch.
2. Mach einen Schritt nach vorn. Die untere Hand streift am Knie vorbei.
3. Die obere Hand schiebt dabei sanft nach vorn, das Gewicht wandert aufs vordere Bein.

Achte darauf: Das vordere Knie bleibt hinter den Zehen. Langsam und gleichmäßig.

6 Den Affen abwehren

4× je Seite

Trainiert: Rückwärtsgehen, Gleichgewicht



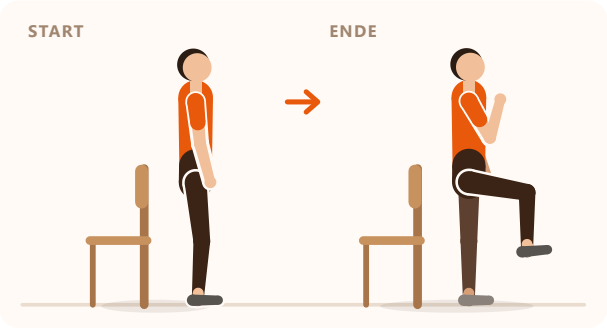
1. Ein Arm ist vorn gestreckt, der andere hinten.
2. Geh einen kleinen Schritt zurück und setz zuerst die Zehen auf.
3. Dabei wechseln die Arme: Der vordere sinkt, der hintere schiebt nach vorn.

Achte darauf: Rückwärtsgehen schult das Gleichgewicht besonders gut – kleine Schritte!

7 Goldener Hahn

3× je Seite

Trainiert: Gleichgewicht, Beinkraft



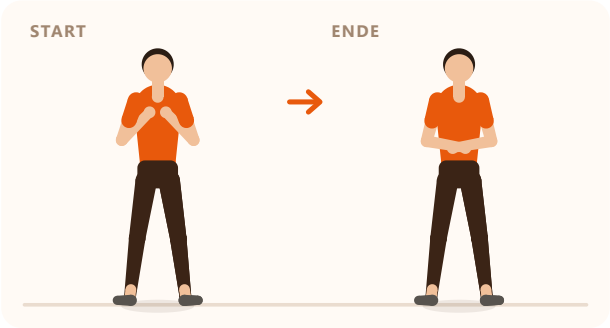
1. Steh mit dem Stuhl neben dir, das Gewicht auf einem Bein.
2. Heb das andere Knie langsam an, gleichzeitig steigt die Hand derselben Seite nach oben.
3. Drei Atemzüge halten, langsam absetzen.

Achte darauf: Anfangs nur die Ferse heben oder mit einer Hand an der Stuhllehne bleiben.

8 Abschluss

6 Atemzüge

Trainiert: Entspannung, Atmung



1. Führ die Hände mit dem Einatmen vor der Brust zusammen.
2. Mit dem Ausatmen sinken sie vor den Bauch.
3. Leg die Hände auf den Bauch und spür drei Atemzüge nach.

Achte darauf: Mit geschlossenen Augen nur, wenn du sicher stehst oder dich festhältst.

Deine Tai-Chi-Folge

ca. 15 Minuten, am besten täglich

Nr.	Übung	Dauer	Atmung
1	Eröffnung	6 Atemzüge	heben = ein, sinken = aus
2	Wolkenhände	6× je Seite	fließend
3	Pferdemähne teilen	5× je Seite	öffnen = aus
4	Kranich breitet die Flügel aus	5× je Seite	öffnen = ein
5	Knie streifen und schieben	4× je Seite	schieben = aus
6	Den Affen abwehren	4× je Seite	ruhig
7	Goldener Hahn	3× je Seite	3 Atemzüge halten
8	Abschluss	6 Atemzüge	sinken = aus

Mehr Sicherheit

- Bei allen Übungen darf eine Hand an der Stuhllehne bleiben
- Schritte klein halten, erst das Gewicht verlagern, dann den Fuß bewegen
- Fester Schuh oder barfuß auf rutschfestem Boden
- Wenn das Stehen schwerfällt: dieselben Armbewegungen im Sitzen

So wird es fließender

- Jede Übung so langsam wie ein ruhiger Atemzug
- Die Übungen ohne Pause ineinander übergehen lassen
- Ruhige Musik ohne Gesang hilft beim Tempo
- Später: die Folge zweimal hintereinander

Vier Wochen zum Abhaken

Tag 1 Tai Chi	**Tag 2** Tai Chi	**Tag 3** Tai Chi	**Tag 4** Ruhetag	**Tag 5** Tai Chi	**Tag 6** Tai Chi	**Tag 7** Ruhetag
Tag 8 Tai Chi	**Tag 9** Tai Chi	**Tag 10** Tai Chi	**Tag 11** Ruhetag	**Tag 12** Tai Chi	**Tag 13** Tai Chi	**Tag 14** Ruhetag
Tag 15 Tai Chi	**Tag 16** Tai Chi	**Tag 17** Tai Chi	**Tag 18** Ruhetag	**Tag 19** Tai Chi	**Tag 20** Tai Chi	**Tag 21** Ruhetag
Tag 22 Tai Chi	**Tag 23** Tai Chi	**Tag 24** Tai Chi	**Tag 25** Ruhetag	**Tag 26** Tai Chi	**Tag 27** Tai Chi	**Tag 28** Ruhetag