

## Tai Chi

Als je iemand Tai Chi ziet uitvoeren, met de bekende langzame, sierlijke bewegingen, ziet dat er niet meteen uit als een geschikte sport voor een beweeglijke groep bso-kinderen. Toch blijkt dat kinderen ook heel prima Tai Chi kunnen beoefenen. In het Verre Oosten is het zelfs heel gewoon dat kinderen met hun ouders dagelijks een kwartiertje Tai Chi doen. Het is niet alleen een gezonde sport om de spieren te versterken, maar het geeft kinderen ook zelfvertrouwen.

Tai Chi is afkomstig uit China en is al eeuwenoud. De bewegingen zijn ontstaan vanuit zelfverdedigingstechnieken van Chinese monniken die eeuwen geleden hun kloosters moesten verdedigen. De afgelopen eeuw is Tai Chi steeds meer veranderd van een vechtkunst in een manier om je gezondheid te bevorderen. Dat betekent dat er minder sprongen en explosieve bewegingen worden gemaakt en dat het nu vooral een subtiele, zachte, fysieke en mentale oefening is.

### Concentreren

Tai-Chi-bewegingen zien er heel zacht, rond en gecontroleerd uit. Je gaat niet tegen de kracht van de ander in, maar je gaat juist mee met de beweging en weet hem op het juiste moment om te buigen tégen de tegenstander.

Het is leuk om de bso-groep deze achtergrond uit te leggen, maar gebruik Tai Chi vooral als een rustige manier om kinderen te oefenen in het beheersen van spieren. Hoe gezond is Tai Chi? Uit onderzoeken blijkt dat deze sport ontspant, het lichaam flexibel maakt, spieren versterkt en bovendien goed is voor longen en hart. Kinderen krijgen hierdoor bovendien een betere balans en leren zich beter concentreren.

In Nederland wordt op verschillende manieren met Tai Chi

bij kinderen gewerkt. Soms worden de langzame, sierlijke oefeningen gedaan, die je mensen in Oosterse stadsparken kunt zien doen. Eigenlijk is dit een vorm van yoga. Sommige instructeurs doen met kinderen liever de schijngevechten met stokken, waarbij ze leren zich te verweren en ook leren om niet zo snel van iets te schrikken. Beide vormen zijn dus geschikt, afhankelijk van het Tai-Chi-centrum dat je als bso kiest en afhankelijk van wat je de kinderen wilt leren.

Voor wie en voor welke leeftijd is het geschikt? Eigenlijk voor alle bso-leeftijden, maar ook voor diverse typen kinderen.

Het kind dat te veel energie lijkt te hebben, leert zich ontspannen en concentreren en het verlegen, schuchtere kind leert door spierbeheersing meer zelfvertrouwen te kweken.



### Instructie

Hoe pak je het aan? De groepsleiding kan niet zomaar Tai Chi gaan beoefenen, omdat de sport veel techniek en achtergrond kent. Mogelijkheden zijn om een keer een plaatselijk Tai-Chi-centrum te bezoeken voor een les, of

dat een instructeur een keer in de bso les komt geven. Er zijn inmiddels tientallen locaties waar je Tai Chi kunt leren. Wellicht zijn er onder de ouders liefhebbers van Oosterse vechtsporten te vinden, die gratis een keer een les willen geven aan de groep.

Enkele webadressen voor lessen Tai Chi: [www.jankraak-tai-chitao.nl](http://www.jankraak-tai-chitao.nl), [www.taichichuan.nl](http://www.taichichuan.nl) of [ww.tai-chi.tmfweb.nl](http://ww.tai-chi.tmfweb.nl).

## Beweeg!

Om kinderen flink aan het bewegen te zetten, is er het **links-rechts-hoog-laag spel**. Begin met een duidelijke instructie en een proefspel, anders wordt het een chaos. Het wordt met vijf kinderen gespeeld, in een grote ruimte. Kies indien mogelijk twee meisjes, die samen een team vormen, en twee jongens. Dat is handig, want dan herkennen ze elkaars stem bij het geven van de rechts-links en vooruit-achteruit instructies. Het vijfde kind gaat de hoog-laag instructie geven. Eén jongen en één meisje worden geblinddoekt. Het geblinddoekte meisje is de vanger, de geblinddoekte jongen moet zien te ontsnappen. Ze worden ieder aan een kant van de ruimte gezet.

Het spel gaat beginnen. Het geblinddoekte meisje krijgt instructies van haar teamgenoot over hoe zij zo snel mogelijk de jongen kan vangen. Ze krijgt alleen 'links', 'rechts', 'vooruit' of 'achteruit' te horen. De geblinddoekte jongen krijgt op zijn beurt dezelfde instructies, maar dan juist om te ontsnappen. Nummer vijf in het spel mag elke minuut 'hoog' of 'laag' roepen. Bij 'hoog' moet het geblinddoekte tweetal even op de tenen lopen met de armen in de lucht en bij 'laag' gehurkt verder waggelen. Zodra de jongen is gevangen, worden de rollen gewisseld.

**Doel:** kinderen leren zich concentreren, want je moet goed luisteren en snel reageren. Daarnaast wordt er flink gerend, gebukt en gestrekt, zodat spelenderwijs het hele lichaam aan bod komt. **Valkuil:** als er te veel instructies door elkaar worden geroepen, weten de geblinddoekte kinderen niet meer wat ze moeten doen en wordt het spel al snel lacherig.

**Vanaf 6 jaar!**

