



Mögliche Prüfungsfragen Kursleiterausbildung

Bewegungslehre:

1. Welche Hilfestellung gibst Du Teilnehmern mit x- oder o-Beinen?
2. Jemand steht im Hohlkreuz. Welche Hilfestellung bietest Du an?
3. Was hilft Teilnehmern mit stark verkürzten Rückenstreckern? Nenne eine Dehnungs- und eine Lockerungsübung. Gib allgemeine Tipps!
4. Eine Teilnehmerin atmet laut und hörbar, zieht den Bauch ein und streckt die Brust raus. Was ist zu tun?
5. Eine Kursteilnehmerin zieht immer die Schultern hoch und hält die Arme stark gebeugt. Was könnte ihr helfen?
6. Wie korrigierst Du jemand der das Kinn immer stark nach vorne streckt, oder den Kopf hängen lässt?
7. Ein anderer bekommt vor dem Bildschirm brennende Augen und nach einiger Zeit Kopfschmerzen. Was kann er während der Arbeit für sich tun?
8. Eine Teilnehmerin klagt über nächtliche Wadenkrämpfe. Was für Akupressurpunkte fallen Dir dazu ein?
9. Welche Akupressurpunkte sind hilfreich bei Kopfschmerzen und „gestautem“ Kopf?
10. Wo ist Mingmen und die Shenshu und welche Funktion erfüllen diese Energietore?
11. Was ist der C-Bogen und wann setzt Du diesen ein? Erläutere am Beispiel einer bekannten Übung
12. Erläutere das Power-Response-Prinzip und wozu es dient!
13. Was drückt und-leicht-und-schwer aus? Wozu nutzen wir dieses „Instrument“?
14. Wenn Du „im Holz“ anleiten möchtest, welche Übungsanweisungen sind hilfreich?
15. In welcher Situation / bei welchem Teilnehmer wendest Du die Holz-Phase an und warum?

Qigong Praxis:

1. Erläutere wichtige „Schlüsselfaktoren“ der Übung XYZ und warum Du gerade auf diese hinweisen würdest
2. Welche vorbereitenden Übungen könntest Du in der Aufwärmphase zur Übung XYZ anbieten?
3. Wie antwortest Du einem Teilnehmer auf die Frage: „Wie atme ich?“
4. Wie kannst Du einem Teilnehmer helfen besser zu „verwurzeln“?
5. Erläutere und begründe die „Grundhaltung“ im daoistischen Qigong!
- 6.

Erwünschte / unerwünschte Effekte

1. Ein Teilnehmer klagt über Schwindel bei den Übungen. Wie erklärst Du dieses Phänomen und was empfiehlst Du dem Teilnehmer?
2. Ein Teilnehmer klagt über Bauchgrummeln und Blähungen bei den Übungen. Wie erklärst Du dieses Phänomen und was empfiehlst Du dem Teilnehmer?
3. Ein Teilnehmer klagt über starken kalten Schweiß bei den Übungen. Wie erklärst Du dieses Phänomen und was empfiehlst Du dem Teilnehmer? Wie kannst Du „normales“ Schwitzen von Yang Kollaps und Yin Kollaps unterscheiden?
4. Ein Teilnehmer klagt über Schlaflosigkeit nach den Übungsstunden. Wie erklärst Du dieses Phänomen und was empfiehlst Du dem Teilnehmer?
5. Nenne einige „erwünschte“ Effekte im Qigong und erläutere wie sie zustande kommen!
6. Was sind typische „unerwünschte“ Effekte im Qigong, wie versuchst Du sie im Unterricht vorzubeugen und wie gehst Du damit um, wenn sie auftreten?



Qigong Theorie:

1. Erkläre Deinen Kursteilnehmers möglichst einfach was Qigong ist und wodurch es sich zu anderen „Sportarten“ und Bewegungslehren unseres Kulturkreises unterscheidet.
2. Wodurch zeichnet sich Qigong aus / wodurch unterscheidet es sich zu westlicher Gymnastik?
3. Was sind wichtige Grundprinzipien der Qigong Übep Praxis, auf die Du in ersten Kursstunden aufmerksam machen würdest
4. Was sind widerstrebende Kräfte, wie erzeugst Du sie und wozu dienen sie?
5. Was sind die „äußeren Schließungen“, wann setzt Du sie ein und wozu dienen sie?
6. Wie erklärst Du Teilnehmern die elastische Kraft *Jing* (oder auch das das Spiral- und das Wellenprinzip)? Nenne einfache Beispiele! Welche Übungen passen zu diesen Themen?
7. Welche Übung würdest Du auswählen um Anfängern das Polaritätsprinzip von Yin und Yang (oder auch die 5-Elementen-Lehre) näher zu bringen? Warum gerade diese? Wie würdest Du anleiten?
8. Nenne in Stichpunkten die Wirkung der Power-Response-Phasen in der Muskulatur.
9. Welche Grundregeln / Leitkriterien kannst Du den Qigong Kursteilnehmern an Herz legen?
10. Was sind die Engpässe?
11. Nenne je drei (un-)erwünschte Effekte im Qigong. Wie ist bei den genannten unerwünschten Effekten gegenzulenken?
12. Beschreibe den Qi Körper und wie Du ihn Deinen Kursteilnehmern näher bringen kannst.
13. Für welche Zielgruppe ist das Qigong-Gehen besonders gut? Was wird durch das Gehen gestärkt?
14. Wieso wird über das Dehnen, Qi geleitet?
15. Wie aktivierst Du Energiepunkte?
16. Was bedeutet „In Stille mußt du bewegt sein“?
17. Welche Rolle spielt Geschwindigkeit in der Qigong Praxis?
18. Was sind relevante philosophische / religiöse Strömungen, die Einfluss auf das Qigong nehmen?
19. Erläutere anhand eines Beispiels, wie sich die Philosophie auf die jeweilige Qigong Praxis auswirkt!

TCM

1. Was sind Akupunkturpunkte? Erläutere für Kursteilnehmer welchen Nutzen von diesem Wissen ausgeht.
2. Erläutere mir einige wichtige Akupunkturpunkte, die für die Qigong Praxis relevant sind und wie sie wirken
3. Was sind Meridiane und wie kann ich sie aktivieren?
4. Erläutere das Modell der Fünf Elemente. Wofür dient dieses Modell?
5. Nenne die drei Schätze und erläutere für Kursteilnehmer welche Bedeutung sie im Qigong haben.
6. Wo verläuft der XYZ Meridian?
7. Was hat ein Meridian mit dem jeweiligen Organ zu tun?
8. Was sind wesentliche Aufgaben des Funktionskreises?
9. Nenne eine typische Schwierigkeit / Pathologie des XYZ Funktionskreises.
10. Ein Teilnehmer klagt über Nackenverspannungen und Schläfen-Kopfschmerz. Wie ordnest Du diese Pathologie ein und welche Lösungen bietest Du ihm an?
11. Ein Teilnehmer klagt über kalten Rücken und geschwächte Beine. Wie ordnest Du diese Pathologie in der TCM ein?



Didaktik:

1. Die Teilnehmer kommen gestresst aus einem langen Arbeitstag. Wie beginnst Du die Stunde?
2. Jemand stellt viele Fragen und will alles ganz genau wissen. Wie gehst Du damit um?
3. Ein anderer passt nicht auf, macht die Übungen sehr ungenau nach und scheint Hilfestellungen gar nicht zu registrieren. Was machst Du?
4. Ein Teilnehmer weiß alles besser und gebärdet sich als Kollaborator. Was tust Du?
5. Du kommst nach einem Autounfall völlig aufgelöst in eine Stunde. Wie gestaltest Du sie?
6. Ein Teilnehmer bricht plötzlich in Tränen aus. Was machst Du?
7. Ein paar Teilnehmer schwätzen immer, andere kommen regelmäßig zu spät. Welche Möglichkeiten hast Du?
14. Jemand klagt nach dem Üben über wiederkehrende starke Schmerzen im Bauch. Was ist zu tun?
15. Verhalten bei Notfällen? Kreislaufschwäche, Schock, Bewusstlosigkeit
16. Wodurch zeichnet sich ein „Metall-Archetyp“ aus? Wie kannst Du ihn im Unterricht besonders gut ansprechen und welche Ansprache wird höchstwahrscheinlich konfliktbehaftet sein?
17. Welche Lernphasen und Bewegungsphasen sind für den Metall-Archetypus langfristig besonders hilfreich (Positiv-Spirale)?
18. Welche didaktischen Regeln kannst Du einsetzen, um Deinen Kursteilnehmern das Spüren des Qi näher zu bringen?
19. Wie könntest Du eine Kursstunde aufbauen, wenn Du eine Lernschleife erzeugen willst.
20. Welche Kommunikationsregeln sind Dir im Unterricht wichtig?
21. Wie gehst Du mit Störungen (z.B. Zwischenfragen, Kritik, medizinische Zwischenfälle) im Qigong Unterricht um?
22. Was sind Ziele deines Qigong Unterrichts?
23. Wie baust Du eine Kursstunde auf?
24. Wie gehst Du damit um, wenn ein Teilnehmer sagt, er kann nichts spüren?

westliche Medizin / Anatomie / Erste Hilfe

1. Wie bewegt sich das Schulterblatt beim Heben der Arme?
2. Beschreibe für Deine Kursteilnehmer die Ruheposition der Schulter.
3. Welche Bewegung vollzieht das Becken beim Qigong und beschreibe eine Ruheposition.
4. Beschreibe die Wirbelsäulenaufrichtung für Kursteilnehmer in Bildern.
5. Ein Teilnehmer klagt plötzlich über Herzrasen / Druck auf der Brust bei einer anstrengenden Übung. Wie ordnest Du dieses Phänomen ein und was sind Deine Empfehlungen?
6. Erläutere anhand eines selbstgewählten Beispiels (Schulter, Hüfte, Knie, etc.), wie Du ein Gelenk bewegen kannst, auf welche Schlüsselpunkte zu achten ist und zeige Deine Hinweise mit Hilfe einer vorbereitenden Übung oder einer Qigong Übung.