



JUNGES  
KURZFILM  
FESTIVAL  
HAMBURG

Pädagogisches  
Begleitmaterial Juni 2023

„Kopfüber“

(ab 6 Jahren)



KURZFILM  
AGENTUR  
HAMBURG

Junges Kurzfilm Festival Hamburg Mo & Friese | Kurzfilm Agentur Hamburg e.V. | Leitung: Lina Paulsen  
Bodenstedtstr. 16 | 22765 Hamburg | [moundfriese.shortfilm.com](http://moundfriese.shortfilm.com)  
[moundfriese@shortfilm.com](mailto:moundfriese@shortfilm.com) | 040-39 10 63-29



Mo&Friese  
Junges Kurzfilm  
Festival Hamburg



Moundfriese  
[moundfriese\\_neon](https://www.instagram.com/moundfriese_neon)

## 6 Folge meinen Schritten (Suis mes pas)

Frankreich 2022 | Nils Balleydier | Animation | 4'24 Min



### 6.1 Themen und Inhalt

Themen: Entspannung, Körpergefühl, Natur, Geschwister

Inhalt: Chloé folgt den Tai-Chi-Übungen ihres Bruders, während eine Gruppe von Staren sie dabei beobachtet.

### 6.2 Filmbesprechung

Frage: Chloé ahmt die Tai-Chi-Übungen ihres Bruders nach – doch sie ist nicht die einzige. Wer macht noch mit?

Antwort: Ein ganzer Schwarm von Staren wiederholt die Bewegungen der beiden.

Tai-Chi: Das Taijiquan oder Schattenboxen (auch Tai Chi oder Tai-Chi-Chuan genannt) ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst. Taijiquan gehört zur Familie der sogenannten inneren Kampfkünste für den bewaffneten oder unbewaffneten Nahkampf.

Vor allem in jüngerer Zeit wird es häufig als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit (zur Verbesserung des Qi-Flusses, veraltend Ch'i-Flusses, nach der Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin), der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann. Taijiquan wird so von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert. Derartige Bewegungsabläufe („Formen“ „tàolü“) werden in der Volksrepublik China als Volkssport und -ertüchtigung praktiziert. Der eigentliche Kampfkunstartaspekt tritt vor diesem Hintergrund immer häufiger zurück und verschwindet bisweilen ganz. [...] Das Hauptprinzip des Taijiquan ist die Weichheit – der Übende soll sich natürlich, entspannt, locker und fließend bewegen. Beim Üben des Taijiquan gibt es keine Kraft-, Schnelligkeits- oder Abhärtungsübungen [...] Die Bewegungen im Taijiquan sollen bewusst und aufmerksam ausgeführt werden. Dabei wird jedoch nicht eine ausschließliche Konzentration auf die Vorgänge im Körper des Übenden gefordert, sondern sie soll sich gleichmäßig zwischen der Wahrnehmung der eigenen Bewegungen und der Umwelt aufteilen. (1)

Frage: Versucht euch an einer Interpretation! Was hat es zu bedeuten, dass der Schwarm erst mitmacht und dann abfliegt?

Antwortmöglichkeit: Eine Form (ein Bewegungsablauf) des Tai-Chi heißt „Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus“. Vielleicht strahlen die ruhigen, konzentrierten Bewegungen eine Anziehungskraft auf die Stare aus und veranlassen sie, mitzumachen. Mensch und Tier teilen einen harmonischen gemeinsamen Moment – dass sie jedoch niemals Eins sind, zeigt das Ende – ein Knacken, eine Störung der Ruhe, und die Vögel gehorchen wieder ihren eigenen Instinkten. Sie fliegen davon, den Menschen sind an die Schwerkraft gebunden, ihnen bleibt nichts übrig, als hinterherzuschauen.

### 6.3 Tai-Chi und QiGong-Übungen im Klassenzimmer

Nun seid ihr dran, versucht euch wie Chloé und ihr Bruder zu bewegen: Eine:r tanzt vor und der Rest probiert die Bewegungen wie ein Spiegel nachzuahmen. Könnt ihr sogar Tai-Chi-Bewegungen aus dem Film nachmachen?



Zwar kein Tai-Chi, aber QiGong: Mit diesem Video könnt ihr gemeinsam üben, ruhig wie ein Baum dazustehen und seine Blätter im Wind zu wiegen

Kinder QiGong mit Michael Diemer <https://www.youtube.com/watch?v=diEUZghr69s>

### 6.4 Quellen und weiterführende Links

(1) [Taijiquan – Wikipedia](#)

## 7 Impressum

Junges Kurzfilm Festival Hamburg Mo&Friese

Bodenstedtstr. 16, 22765 Hamburg | Tel. 040-3910 6329  
moundfrieese@shortfilm.com | www.moundfrieese.de

Veranstalter: Kurzfilm Agentur Hamburg e.V.

Festivalleitung: Lina Paulsen

Verfasserin: Anna Kohnle

Redaktion: Gesa Carstensen

Die Rechte an den Filmstills liegen bei den jeweiligen Filmemachern.

Geschäftsführung: Alexandra Gramatke  
Vertretungsberechtigter Vorstand: Christina Kaminski,  
Thomas Baumgarten, Tom Schlösser  
Registergericht: Amtsgericht Hamburg  
Registernummer: VR 13484

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteu-  
ergesetz:  
DE 153 047 230 – Kurzfilm Agentur Hamburg e.V.

Inhaltlich Verantwortlicher im Sinne des Presserechts,  
bzw. § 5 Telemediengesetz und § 55 Rundfunkstaatsvertrag,  
bzw gemäß § 10 Absatz 2 und 3 MDSStV: Alexandra Gramatke

Jugendschutzbeauftragter der Kurzfilm Agentur Hamburg e.V.:  
Ralph Haiber

Haftungshinweis:  
Trotz sorgfältiger Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für  
die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind  
ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

