



FLASHMOB-WETTBEWERB
2022
FRAUEN- UND
MÄDCHENSCHACH

YOGA-SCHACH-SESSION 2022

Die Schachbrett-Tulpen geben sich die Ehre: Sportlich, kreativ, meditativ, dynamisch, kraftvoll
und vor allem mit viel Spaß im Hamburger Hafen

Unsere Bewerbung: Teil 1 // Die Yoga-Schach-Session in acht Bildern

Schach und Yoga – eine perfekte Partie

Wir verbinden Yogahaltungen mit den Figuren des Schachs, transportieren unsere Begeisterung für das Schachspiel mit meditativer Bewegung. Beides macht Freude, stärkt unseren Geist und entspannt.

Der König

- ist die wichtigste Figur des Schachspiels, da es Ziel des Spiels ist, den gegnerischen König matt zu setzen – was die Partie sofort beendet.
- Für den König stellen wir uns in die **Haltung des Baumes** und warten erstmal ab, was passiert. 😊



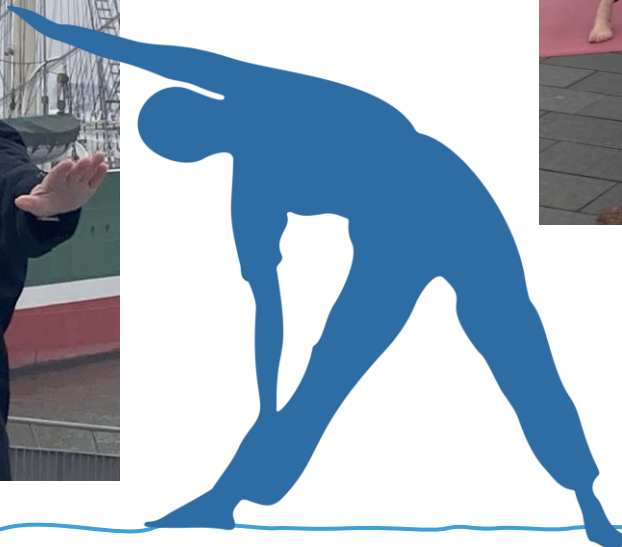
Der Bauer

- Klein, aber oho: Macht kleine Schritte, aber es gibt acht von ihnen. Ihre besondere Art zu ziehen gibt einer Schachpartie Struktur, strategischen Gehalt und im Endspiel ein klares Ziel.
- ... So wie die Sonnengröße beim Yoga. Sie sind die Basis für eine ausgewogene Yogastunde im Flow.
- Für jeden Bauern praktizieren wir einen **kleinen Sonnengruß** und unterbrechen/ergänzen um die anderen Figuren/Yogahaltungen.



Der Läufer

- ...zieht diagonal (schräg) in alle Richtungen beliebig weit auf freie Felder. Er darf keine Figuren überspringen. Steht eine gegnerische Figur im Weg, so kann der Läufer diese schlagen und steht dann auf ihrem Feld. Der Läufer hat eine besondere Eigenschaft: Er bleibt seiner Feldfarbe immer treu.
- Unser Ausdruck für die Diagonale: das **geöffnete Dreieck**



Die Dame

- Eine echte Kriegerin: Sie kann auf jedes freie Feld derselben Linie, Reihe oder Diagonale ziehen, ohne jedoch über andere Figuren zu springen...
- Sie vereint die Zugmöglichkeiten von Turm und Läufer und ist somit eine Spielfigur mit maximaler Bewegungsfreiheit – die stärkste Figur im Spiel!
- Wir drücken die Macht und Flexibilität der Dame über die **variantenreiche Kriegerhaltung** aus.



Der Turm

- ist nach der Dame die zweitstärkste Figur (!). Er hat eine große Reichweite und kann alle Felder des Brettes betreten. Der Turm wirkt als „langschrittige“ Figur besonders stark, wenn seine Zugmöglichkeiten nicht durch Bauern eingeschränkt werden.
- Die **hohe Winkelhaltung** steht für die langen Schritte und die große Kraft.



Der Springer

- Ein echter Überflieger: Der Springer ist die einzige Figur auf dem Schachbrett, die keinen Einfluss auf die direkt an seinem Standort angrenzenden Felder besitzt.
Dafür ist er als einziger Stein in der Lage gegnerische wie eigene Steine zu überspringen. Er ist die komplizierteste Figur und...
- ... wir drücken das beim Yoga im **stehenden Adler** aus,
der überaus komplex in seiner Umsetzung ist.



Der König

Wir stellen uns in die **Haltung des Baumes**. Schachmatt!



Moin, Hamburg: Neugierige Flashmob-Zuschauer



Und das haben wir noch vor:



Schach-Flashmob jetzt auch als Film auf YouTube:

<https://youtu.be/uYcwJ3a4Q8M>

Plan 2023: Flashmob weiterverbreiten, Printmedien, Internet, Facebook, Insta usw.

Acht Schachbrett-Tulpen: Aktiv im Hamburger Hafen

Angela Krey, Britta Rietzke, Evelin Otto, Karin Gerken, Monika Krahn, Petra Ritter, Silke Schwartau, Ute Pollex

Mehr zu den Schachbrett-Tulpen:

<https://social-business-stiftung.org/schachbretttulpen/>

Text & und Trainingsplan: Britta Rietzke (zertifizierte Yoga-Trainerin)

Editorial & Illustration: Sarah Fricke / sarah-fricke.de

Idee und Koordination: Silke Schwartau

Förderung und fachliche Beratung: Gerhard Bissinger / Social Business Stiftung

<https://social-business-stiftung.org/ueber-die-stiftung/>

Hamburg, Dezember 2022

