

Hase und Jäger

Eine Übung aus dem Tai Chi-Kurs

Auch wenn diese Übungen in unserer Tai Chi Gruppe nicht immer für Begeisterung sorgen, weil sie manchmal ganz schön knifflig sind, so gehören sie doch zum festen Bestandteil unserer Aufwärmübungen. Sie sind Fitness für unsere grauen Zellen. Also lassen Sie sich nicht entmutigen, sondern trainieren Sie mit einem Lächeln!

Hase und Jäger

1. Die rechte Hand seitlich etwa auf Schulterhöhe heben und mit Daumen und Zeigefinger ein Gewehr formen, den Jäger. Die unteren drei Finger liegen an der Handinnenfläche.
2. Mit den Zeigefinger und dem Mittelfinger ein V formen, die Hasenohren. Ringfinger und kleiner Finger liegen auf der Handinnenfläche, darüber der Daumen.
3. Nun mit der rechten Hand abwechselnd den Hasen und den Jäger formen. Das Gleiche mit der linken Hand wiederholen.
4. Jetzt wird es schwierig: Mit beiden Händen gleichzeitig und synchron durchspielen: Jäger, Hase, Jäger, Hase usw.
5. Der Blick geht geradeaus.

Variante:

1. Die rechte Hand formt den Jäger, die linke Hand den Hasen.
 2. In die Hände klatschen.
 3. Die rechte Hand formt den Hasen, die Linke den Jäger.
 4. In die Hände klatschen, erneut wechseln Hase und Jäger die Seiten
- Wie sieht der Hase aus? Hat er jetzt mehr als zwei Ohren? Und der Jäger?

Üben Sie ein bis zwei Minuten am Tag. Die komplexere Form bitte erst dann üben, wenn Sie die Grundform beherrschen.

Die parallel mit beiden Händen ausgeführten Bewegungen sorgen kurzzeitig für Chaos im Kopf: Man weiß nicht, wo die Finger hingehören. Ein Chaos, das langfristig Konzentration, Denkgeschwindigkeit und Stressresistenz fördert.

