

# Der Meister der Chin

## Was ihr braucht:

- Zwei Plastikschaalen oder Becher
- Einen runden tennisballgroßen Gegenstand
- 13 kleine Gegenstände
- Etwas Platz für Bewegung
- Einen Ball
- Die 4 Techniken der Chin

## Spiel 1: "Die Schüsseln der Meister"

Die Schüsseln der Meister fordert eine Mischung aus Klugheit, Selbstbeherrschung und innerer Ruhe. Auch wenn sie auf den ersten Blick einfach zu sein scheint. Versucht es mal und gebt nicht gleich auf. Überlegt, wie ihr die Aufgabe bewältigen könnt. Vielleicht ist hier mehr, als nur Geschick und etwas Köpfchen gefragt?



1. Greife mit zwei Stäbchen die Gegenstände in Schüssel A und lege sie in Schüssel B ab. Übe zunächst das Halten und Greifen mit den Essstäbchen. Hast du keine Essstäbchen im Haus, versuch es mit Bleistiften. Überlege auch, welche Gegenstände du nutzt, denn der Kaiser erlaubt dir ausdrücklich selbst die Entscheidung zu treffen. Schließlich musst du ja auch mit den Konsequenzen leben.
2. Stoppe die Zeit mit einem Handy, Sand- oder Stoppuhr. Nach Ablauf von 2 Minuten zählst du die Anzahl der Gegenstände in der Schale B.
3. Hast du mehr als 12 Gegenstände kommst du weiter.

## Spiel 2: "Der mächtige Kranich"

Jetzt kommt es auf Gleichgewicht und Ausdauer an.

1. Auf deinem Kopf steht ein Plastikbecher oder Schälchen mit 3 kleinen Gegenständen darin. Diese Gegenstände dürfen nicht herunterfallen und du musst sie dort abstellen. Der Kaiser sagt, es sollten Glückssymbole sein, aber was weiß der schon.
2. Du musst auf einem Bein stehen bleiben. Das andere darf nicht den Boden berühren!
3. Gleichzeitig musst du in deiner linken Hand einen tennisballgroßen Gegenstand halten. Das kann auch ein Apfel sein.
4. Hältst du den Kranichstand 2 Minuten durch ohne dass ein Gegenstand herunterfällt oder du umkippst, gilt diese Prüfung als bestanden.



### Spiel 3: " Meistere das Chi"

Um dein Chi zu sammeln braucht es etwas Geduld, das Ausblenden von Ablenkung, die Fähigkeit sich zu entspannen und klare Gedanken zu fassen unter körperlicher Anstrengung.

1. **Das ist die Chi Technik** Füße nebeneinander, dann zu einem V spreizen und das V zu einem Bahngleis öffnen. So kann die Energie fließen. Nun stell dir vor, du sitzt auf einem unsichtbaren Hocker. Deine Knie beugen sich also, während dein Oberkörper gerade bleiben muss. Deine Arme zeigen locker gerade aus und die Handflächen nach vorn. Die Fingerspitzen zeigen langsam zur Decke. Je langsamer du diese Bewegung ausführst, desto mehr Chi staut sich an. Atme aus. Der Atem ist sehr wichtig.



2. Nun bewege beide Arme, als würdest du auf der Höhe deines Bauches einen unsichtbaren Ball umfassen. Das kannst du beim ersten und zweiten Mal mit einem echten Ball üben und diesen dann weglassen. Halte diese Pose und zähle im Kopf bis 30. Denke dir zwischen jeder Zahl das Wort UND. So hast du die richtige Zählgeschwindigkeit. Du wirst deinen Körper ganz plötzlich, nach kurzer Zeit und 5



3. Wiederholungen anders wahrnehmen.

4. Deine Aufgabe klingt einfach ist es aber nicht. Wiederhole diese Übung insgesamt 12x und beantworte die Frage "wie fühlt sich dein Körper und nicht du"?

- Welche Bereiche wurden wärmer als andere?
- Wo tat es am wenigsten weh?
- Waren deine Schultern entspannt?
- Hat sich dein Atem verändert? und
- welche Gedanken kamen dir plötzlich?

Hast du dir selbst diese Fragen beantwortet und sogar aufgeschrieben kommt die letzte aller Prüfungen.

## Spiel 4: "Der Tiger erwacht"

Diese Aufgabe braucht vor allem Kraft, Ausdauer und Konzentration.

1. Lege einen Punkt in deinem Zimmer oder in dem Raum fest, in dem du bist. Vielleicht mit einem Radiergummi oder einem Taschentuchpaket.
2. Um deinen inneren Tiger zu erwecken braucht es zunächst Wärme in deinem Körper. Hüpfе abwechselnd auf einem Bein und boxe mit den Fäusten in die Luft. Zähle dabei bis 20. Nun wende den wilden Tiger an.
3. **Die Technik des wilden Tigers**  
Nimm einen festen Stand ein. Füße nebeneinander, dann zu einem V spreizen und das V zu einem Bahngleis öffnen. Spanne deine Oberschenkel und deinen Bauch kräftig an. Nun stell dir vor, du sitzt auf einem unsichtbaren Hocker. Deine Knie beugen sich also, während dein Oberkörper gerade bleiben muss. Du stellst nun das linke Bein mit gebeugtem Knie nach vorn. Wichtig ist, dass du dir vorstellst zwischen deinen Beinen ist ein Feuerstrom. Meide beim Schrittwechsel die Mitte.
4. **Nun führst du einen Tigerkrallenschlag aus.**  
Forme hierzu deine Hände zu Tigerkrallen, halte sie über deinen Kopf und ziehe deine Bewegung, als würdest du in die Luft ein großes S malen. Nun wiederhole den Tigerkrallenschlag, indem du jetzt das rechte Bein nach vorne stellst. Wiederhole diese Schrittfolge 4x vorwärts und 4x rückwärts.
5. Die Aufgabe gilt als bestanden, wenn du nicht ins Wanken geraten bist und ist perfekt gelöst, wenn du in etwa an deinem Startpunkt wieder angelangt bist.

Was sagt dein ehrliches Herz und dein innerer Kaiser? Bist du würdig, der Erste unter Ersten zu sein oder benötigst ein wahrer Meister immer Übung und Einsicht?

