



Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Das Shaolin-Kempo-Quiz für Orangegurte, 4. Kyu

Aufgabe / Frage 1:

Weißt Du woher die Stilrichtung Shaolin Kempo kommt und welchen Einflüssen sie ausgesetzt war? Schreibe in wenigen Sätzen auf, was Dir dazu einfällt. Reicht dir der Platz nicht aus, nimm die Rückseite dieses Bogens.



Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Aufgabe / Frage 2:

Was bedeutet Kung-Fu wirklich übersetzt und welche Haupttierarten sind in den Kampfkünsten der Shaolin-Mönche vertreten? Zeichne sie, wenn Du magst, auf der Rückseite dieses Bogens!

Die Übersetzung von „Kung Fu“ bedeutet:

Die Haupt-Tierstile der Shaolin-Mönche sind:

Aufgabe / Frage 3:

Ordne chronologisch sinnvoll die vorgegebenen Techniken / Abläufe in der Ausführung eines Oi-Zuki durch Nummerierung der Sätze 1 – 9. Die Ausgangsstellung ist hierbei ein Oi-Zuki rechts vor und es soll ein weiterer Oi-Zuki (links vor) mit einem Vorwärtsschritt angenommen werden. Ergänze notfalls wenn z.B. mehrere Techniken zeitgleich ausgeführt werden. Beachte: dies ist nicht die komplette Beschreibung eines Oi-Zuki, nur eine stichpunktartige Wiedergabe des Ablaufs.

Dabei den Körper auf gleichem Höhenniveau belassen.

Das hintere Bein wird gestreckt.

Die Vorwärtsbewegung verstärkt den Stoß.

Die Faust aus der Hüfte wird nach vorne gestoßen.

Hinteres Bein heranziehen.

Die vordere Faust wird in die Hüfte gezogen.

Die treffende Faust wird im letzten Drittel des Stoßes eingedreht.

Die Arme behalten ihre Position noch bei.

Wenn das hintere Bein das vordere passiert beginnt die Schubphase.



Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Aufgabe / Frage 4:

Wie viele kampsportspezifischen Wörter findest du in diesem Buchstabensalat? Sie sind waagrecht als auch senkrecht in beide Richtungen versteckt (von links nach rechts, von rechts nach links, von oben nach unten und von unten nach oben)

B	S	H	A	O	L	I	N	Y	Q	R	H	I	F	K	U	N	G	F	U	W	Z	R	T	F	K
H	E	J	Q	Ä	L	U	P	V	Ü	F	M	A	E	U	O	P	Ä	A	F	E	T	Z	U	O	T
S	N	L	S	D	U	M	O	T	U	K	A	K	K	M	H	A	S	K	Y	U	D	T	H	K	A
N	S	U	R	L	Ö	K	F	F	G	H	Ü	E	L	I	Ö	Q	S	A	W	R	B	T	B	K	F
T	E	T	S	C	H	W	A	R	Z	G	U	R	T	T	D	X	D	C	N	K	F	D	D	K	I
C	I	F	G	T	H	J	R	D	F	Y	R	I	R	E	A	F	B	B	C	A	L	K	O	S	S
Ä	Ü	P	O	I	U	Z	R	T	R	A	E	W	Q	A	A	S	D	F	G	R	H	J	K	L	Ö
L	S	T	A	Y	H	O	M	E	A	K	A	K	E	M	P	O	S	V	B	A	V	H	K	W	S
K	J	A	D	F	A	B	G	S	C	U	K	I	S	T	Z	I	U	I	L	T	J	L	Ö	S	G
V	N	T	M	J	I	D	G	A	Y	X	C	A	V	B	N	Z	W	E	R	E	T	Z	U	I	N
V	R	E	G	U	T	O	R	P	P	R	T	I	R	N	R	U	U	M	A	W	A	T	T	E	U
A	Z	Z	H	K	O	T	O	G	E	T	U	I	S	B	S	K	Z	I	M	M	S	E	E	T	G
B	F	U	H	B	A	D	B	E	N	T	H	E	I	M	H	I	A	F	K	J	G	L	T	O	I
I	H	K	A	S	F	H	I	H	Z	N	P	Ö	L	S	G	L	S	R	C	V	B	E	T	W	D
F	B	I	E	Z	D	N	N	Q	W	C	U	H	S	I	A	H	B	E	B	D	H	K	S	Ö	I
L	L	M	N	S	F	G	V	D	H	X	V	T	Q	P	A	D	E	U	V	B	N	L	U	Ä	E
J	Y	O	K	O	G	E	R	I	H	A	E	D	J	P	L	Ö	X	N	M	J	X	N	I	Y	T
F	D	E	R	T	Q	W	S	D	F	V	N	Y	C	O	L	H	O	D	A	C	H	I	C	B	R
D	S	Z	U	I	O	S	B	G	G	Y	J	U	U	N	N	X	A	F	H	J	K	M	B	T	E
S	A	K	E	I	N	E	C	H	A	N	C	E	F	Ü	R	C	O	R	O	N	A	R	E	W	V
W	M	I	S	S	S	F	F	G	H	K	H	K	A	S	D	F	G	A	H	J	K	L	O	I	T
N	Ä	H	B	N	M	N	E	K	A	R	U	O	J	Y	X	B	N	N	X	C	V	B	F	G	S
C	J	O	Q	W	E	R	T	Z	U	I	D	I	Ä	Ö	Ü	P	O	D	I	U	Z	T	R	G	B
F	M	N	A	S	D	F	G	H	J	K	A	K	L	Ö	G	J	S	O	D	F	G	H	J	K	L
K	A	Y	X	C	V	V	B	N	M	J	N	I	D	A	N	J	J	R	I	I	O	P	Ö	L	E
S	G	I	I	G	Z	G	N	M	K	H	J	S	D	E	R	R	T	I	S	F	D	F	G	H	S

Hier kannst Du sie notieren:

Wir wünschen Dir viel Spaß und Freude bei den Aufgaben und hoffen, wir konnten Dir hiermit ein wenig die Zeit Daheim vertreiben! Bleib fit und gesund!

Bis zum nächsten Mal!