



## Das Shaolin-Kempo-Quiz für Gelbgurte, 5. Kyu - Lösung

### Aufgabe / Frage 1:

Wie heißt die Stelle der Faust bzw. der Hand mit der

- a) ein Handballenstoß ausgeführt wird?
- b) ein Handrückenschlag ausgeführt wird?
- c) ein Hammerschlag ausgeführt wird?

Antwort a) **Shotei**

Antwort b) **Haishu**

Antwort c) **Tettsui**

### Aufgabe / Frage 2:

Gib zu den Angriffsstufen / Körperzonen die richtige japanische Übersetzung an und ergänze mit der/den passenden Technik/en: Kansetsu-Geri, Shuto-Ganmen-Uchi, Oi-Zuki, Kin-Geri, Age-Uke, Ushiro-Empi-Uchi.

Oberer Körperbereich: **Jodan : Age-Uke, Shuto-Ganmen-Uchi**

Mittlerer Körperbereich: **Chudan: Oi-Zuki, Ushiro-Empi-Uchi**

Unterer Körperbereich: **Gedan: Kansetsu-Geri, Kin-Geri**

### Aufgabe / Frage 3:

Ist die Fußhaltung im Zeitpunkt des Treffens bei einem Mawashi-Geri und einem Yoko-Geri identisch? Gehe von der gleichen Tritthöhe aus und kreuze das Richtige an!

**JA**

Wenn Du „Ja“ angekreuzt hast: mit welchem Fußteil treffen die beiden Tritte?

Antwort: M-W-G: **Fußballen (Koshi)** Y-G: **Fußaußenseite (Sokuto)**

Wenn Du „Nein“ angekreuzt hast: wo liegen Deiner Meinung nach die Unterschiede?

Antwort: **Der M-W-G wird halbkreisförmig getreten, während der Y-G ein gestoßener Tritt ist. Aber: beide haben im Zeitpunkt des Treffens die gleiche Fußhaltung.**

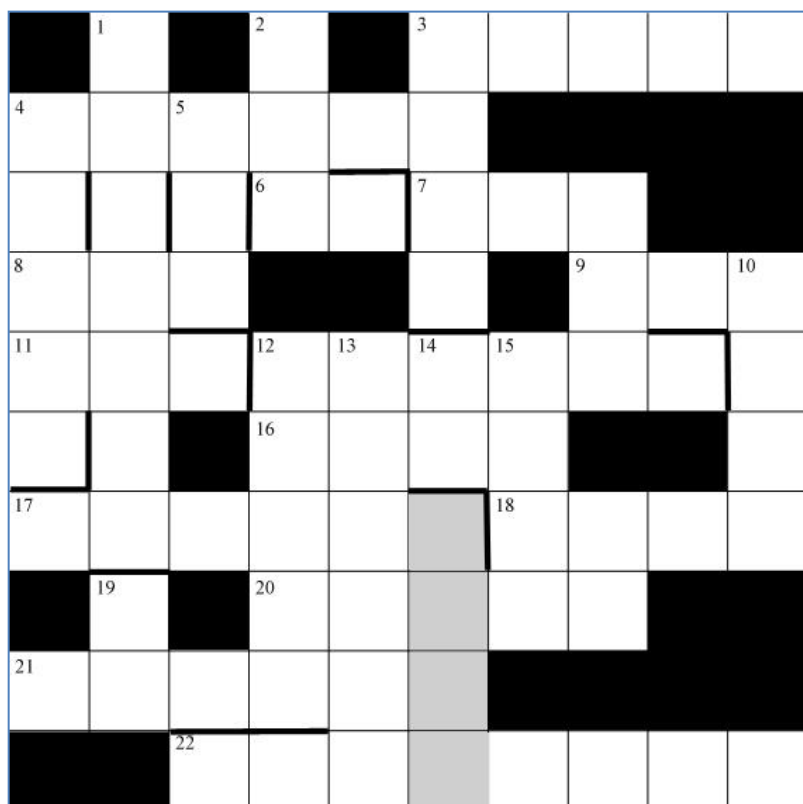


# Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

## Aufgabe / Frage 4:

Löse das folgende Kreuzworträtsel. Die grau schraffierte Fläche ist das Lösungswort.



### Senkrecht:

- 1: Mawashi
- 2: Dan
- 3: Keri
- 4: Kihon
- 5: Oss
- 10: Uchi
- 12: Shuto
- 13: Hikite
- 14: oz
- 15: Tate
- 19: Do

### Waagrecht:

- 3: Kempo
- 4: Karate
- 6: Ni
- 7: Ryu
- 8: Hai
- 9: Kyu
- 11: Oss
- 12: Shotei
- 16: Hiza

17: OiZuki    18: Tori    20: Tiger    21: Morote    22: Stellung

Lösungswort: **IGEL**

## Aufgabe / Frage 5:

Was heißt „Sifat“ (oder auch „Saifa“ genannt) wörtlich übersetzt?

Antwort: **Charakteristikum / Charakteristisch**



# Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

## Aufgabe / Frage 6:

Welche Ippon-Kumite wird hier beschrieben? Bemerkung: Es gibt mehrere Shaolin-Kempo-Stile die sich zum Teil sehr ähneln, teils aber auch sehr verschieden sind. Falls diese Kumite Dir nicht bekannt sein sollte, versuche sie einfach zu üben.

*Angriff:*

*Aus rechts zurück Gedan-Barai. Vorgehen mit einem Oi-Zuki.*

*Verteidigung:*

*Aus Neko-Ashi-Dachi links vor.*

*Mit dem hinteren, rechten Bein direkt und geradlinig nach hinten ausweichen, wobei ein vorübergehender Kokutsu-Dachi angenommen und als gleich der linke Fuß auf dem Fußballen nachgezogen wird ohne dabei den Bodenkontakt zu verlieren. Den linken Fuß unmittelbar direkt vor dem rechten unter einem Winkel von ca. 45° nach links außen eingedreht absetzen. (Bemerkung: Dies öffnet die Hüfte und erzeugt eine Torsionsvorspannung für die folgende Beintechnik.) Unter Beibehaltung der Handpositionen (noch aus der Ausgangsstellung heraus) wird das Gewicht vom hinteren Bein auf das vordere verlagert: es folgt ein Mika-Zuki-Geri-Uke zum Oi-Zuki des Gegners mit dem hinteren Bein, wobei gleichzeitig die Handpositionen beim Einnehmen des Tsuru-Ashi-Dachi mit einer seitlichen Ausrichtung zum Gegner wechseln: die linke Faust schließt und nimmt eine Position zwischen der rechten Faust und dem Körper ein – die Arme sind wie bei einer Kampfposition rechts vor. Das angehobene rechte Bein des Tsuru-Ashi-Dachi wird zum Gegner hin bewegt und vor ihm aufgesetzt. Unmittelbar danach folgt das linke Bein und setzt in einem „rückseitigen“ Ura-Neko-Ashi-Dachi auf. Den Körperschwung ausnutzend folgt ein Uraken-Shomen-Uchi mit der rechten Faust; die linke führt beim Schlag mit.*

*Es folgt das Einnehmen des Neko-Ashi-Dachi mit der Kempo-Kampfhaltung.*

Antwort: [4. Ippon-Kumite](#)

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!