



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

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) _____

Antwort b) _____

Antwort c) _____

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: _____

Mittlerer Körperbereich: _____

Unterer Körperbereich: _____

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

NEIN

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

Antwort: M-W-G: _____ Y-G: _____

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

Antwort: _____

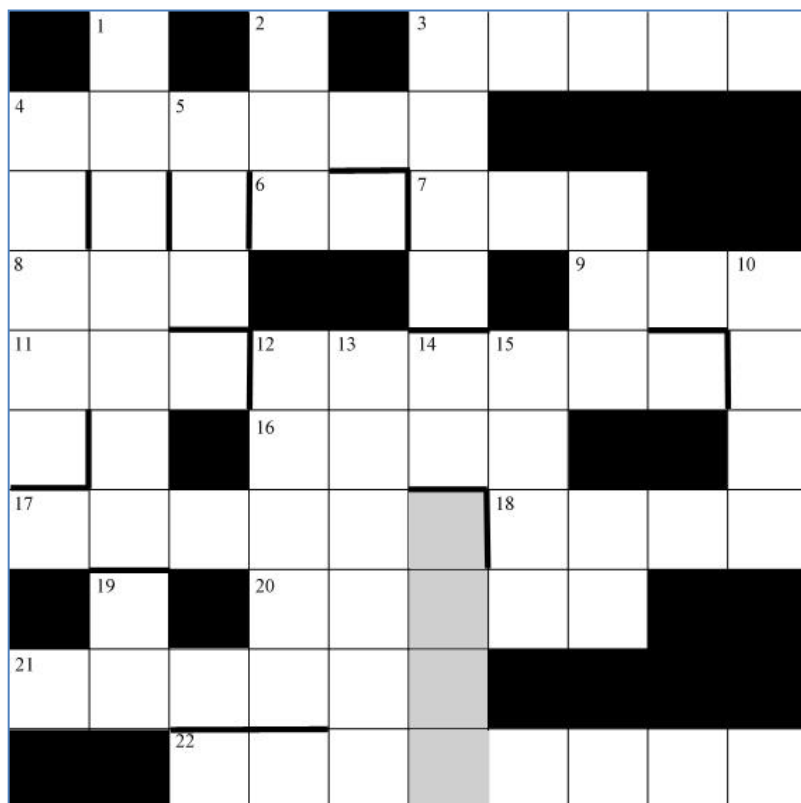


Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Aufgabe / Frage 4:

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



Senkrecht:

- 1: Japanisch für Halbkreis
- 2: Bezeichnung für die Schwarzgurt-Stufe
- 3: Tritt auf Japanisch (allgemein)
- 4: Grundschule, die Grundfertigkeit
- 5: Der Gruß, ein Zeichen des Respekts
- 10: Japanisch für Schlag(Technik)
- 12: eine der Handkanten
- 13: zurück ziehende Faust (in die Hüfte als Gegenbewegung)
- 14: Abkürzung für Stoffstärke eines Karateanzuges
- 15: Japanisch für „aufrechte / senkrechte Faust“
- 19: Japanisch für „der Weg“

Waagrecht:

- 3: Eine Stilrichtung (allgemein), auch übersetzt mit „Die Methode der Faust“

- 4: Eine Kampfkunst, übersetzt mit „die leere Hand“ // 6: Japanisch für „zwei“ //
7: Japanisch für „Schule“ in Bezug auf eine Stilrichtung // 8: „Ja“ auf Japanisch //
9: Bezeichnung für die Stufen der Farbgurte, bedeutet auch die Zahl „Neun“ //
11: umgangssprachlich sowie vielbedeutend wie z.B. für „ja, ich habe verstanden“, „hallo“, „danke“ ... // 12: Handballen auf Japanisch // 16: Das Knie auf Japanisch //
17: Der seitengleiche Fauststoß // 18: Der Verteidiger in den Kumiten // 20: Ein Tier, welches in den Kung-Fu Stilen zu finden ist. // 21: bedeutend für „beidhändig“ //
22: andere Bezeichnung für Position, Haltung, z.B : Stände (auf Deutsch)

Lösungswort: _____

Aufgabe / Frage 5:

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

Antwort: _____



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: _____

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!