



Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Das Shaolin-Kempo-Quiz für Weißgurte, 6. Kyu

Aufgabe / Frage 1:

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

- a) ein Fauststoß ausgeführt wird?
- b) ein Handkantenschlag (daumenseitig) ausgeführt wird?
- c) ein Handkantenschlag (Seite am kleinen Finger) ausgeführt wird?

Antwort a) **SEIKEN**

Antwort b) **HAITO**

Antwort c) **SHUTO**

Aufgabe / Frage 2:

Gib zu den Angriffsstufen / Körperzonen, zu denen getroffen werden kann, die richtige japanische Übersetzung an.

Oberer Körperbereich: **JODAN**

Mittlerer Körperbereich: **CHUDAN**

Unterer Körperbereich: **GEDAN**

Aufgabe / Frage 3:

Trifft der Mae-Geri und der Mawashi-Geri mit dem gleichen Teil des Fußes? Kreuze das richtige an!

JA

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

Antwort: **Beide Tritte treffen im Shaolin Kempo mit dem Fußballen. Achtung: Es gibt Stilrichtungen, in denen ein Mae-Geri tatsächlich mit der Ferse getreten wird!**



Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Aufgabe / Frage 4:

Welche Dir bekannten Tritte werden mit der Ferse ausgeführt?

Antwort: **USHIRO-GERI**

Aufgabe / Frage 5:

Wie viele Schlag-, Stoß- und Tritttechniken hat die 3. Ippon-Kumite (ohne Blocktechniken) in Deiner Shaolin-Kempo-Stilrichtung?

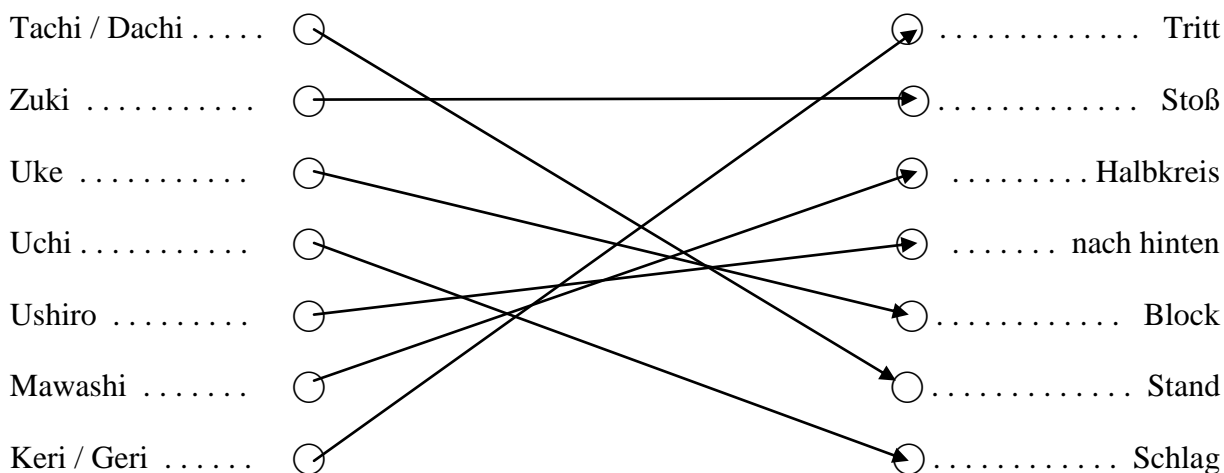
Antwort: 1 Schlagtechnik

2 Stoßtechniken

0 Tritttechniken

Aufgabe / Frage 6:

Findest du die richtige Lösung? Verbinde die Kreise passend miteinander und zwar so, dass der japanische Begriff mit der deutschen Übersetzung richtig verknüpft ist.



Aufgabe / Frage 7:

Sortiere jeweils nach der Breite (schmal → breit) der folgenden Stände und schreibe sie in der richtigen Reihenfolge auf: Haiko-Dachi, Kiba-Dachi, Heisoku-Dachi,

Antwort: **Heisoku-Dachi → Haiko-Dachi → Kiba-Dachi**



Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Aufgabe / Frage 8:

Ordne den jeweiligen Bildern die richtige Namensgebung aus der angegebenen Auswahl der Techniken zu: Mawashi-Geri, Gedan-Barai, Zenkutsu-Dachi, Oi-Zuki, Kiba-Dachi- Mae-Geri, Haiko-Dachi, Uchi-Uke, Jodan-Uke.



Jodan-Uke



Mawashi-Geri



Oi-Zuki



Haiko-Dachi

Aufgabe / Frage 9:

Fülle den folgenden Lückentext aus und – wenn Du magst – übe die Stände. Nutze für die Lücken folgende Namen: Heisoku-Dachi, Kiba-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Heiko-Dachi, Oi-Zuki, Reiterstand, Gyaku-Zuki.

Ein [Haiko-Dachi](#) ist ein schulterbreiter, paralleler Stand. Das Körpergewicht ist auf beide Beine gleich verteilt. Wenn ich aus diesem Stand mit einem Bein einen langen Schritt nach vorne mache (die Länge entspricht ungefähr der doppelten Schulterbreite) so stehe ich in einem [Zenkutsu-Dachi](#). Dieser Stand ist auch in einem seitengleichen oder dem seitenverkehrten Fauststoß zu finden, dem [Oi-Zuki](#) oder dem [Gyaku-Zuki](#). Ziehe ich das hintere Bein zu dem vorderen ganz ran so befinde ich mich in einem [Heisoku-Dachi](#). Gehe ich von da seitlich raus und nehme einen Stand ein, der meiner doppelten Schulterbreite entspricht, so stehe ich in einem [Kiba-Dachi](#); Pferdliebhaber sagen auch gerne zu diesem Stand [Reiter-Stand](#).

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!