Challenge 1:

Stuhl oder Würfel zum Festhalten, ggf. Unterlage bei harten Böden

* Alle 4 Übungen je 10x ausführen, insgesamt 5 Runden – Zeit in mm:ss mit der Stoppuhr messen. Schnellste Zeit gewinnt. Referenzzeit 4:00 Minuten, Kinder 5:00 Minuten
* 1 Wadenwippe: Ausgangsposition: gerade hinstellen. Ausführung: immer wieder auf die Zehenspitzen stellen, ohne die Ferse jedes Mal abzusetzen
* 2 cross-crawls: Ausgangsposition: mit gestreckten Armen auf dem Stuhl abstützen, Körperhaltung wie Liegestütz. Ausführung: Dann abwechselnd die Knie zum gegenüberliegenden Hand/Unterarm führen. 2 Beine sind eine Zählung
* 3 Standkniebeuge mit Armheben: Ausgangsposition: vor den Stuhl stellen, Arme 90 Grad seitwärts ausstrecken. Ausführung: Dann Po rausstrecken und sich immer wieder fast hinsetzen, dabei die Arme bis zum Kopf anheben (bis die Arme neben den Ohren sind) und wieder in die Ausgangsstellung zurückbringen. Ein Fuß ist immer am Boden. Kein Springen, kein Laufen.
* 4 sit-ups: Ausgangsposition: Mit dem Rücken auf den Boden legen, Füße liegen auf dem Stuhl. Hände an den Schläfen. Ausführung: Oberkörper durch Kontraktion der Bauchmuskulatur anheben und wieder absenken, ohne ganz abzulegen

Challenge 2:

Versuche im Handstand (nur ab 16!) ein T-Shirt anzuziehen. Option für Kinder: im Brett/Liegestürz auf den Zehenspitzen

Eigensicherung geht vor – Safety first! – keine Socken, keine rutschige Unterlage

Füße und Bauch zeigen Richtung Wand. Man darf etwas schräger stehen, also irgendwas zwischen 23 und 45 Grad. Falls nicht vorhanden, funktioniert eine geschlossene Zimmertür, idealerweise mit nutzbaren Türleibungen, in die man die Füße stellen kann, um sich zu stabilisieren.

TKD-Quiz (Anfänger): // Je Antwort ein Punkt. Max. 25

1. Hana, dul, set heißt eins, zwei, drei [ ]  wahr [ ]  falsch
2. Taekwondo heißt mit Abkürzung TKD? [ ]  wahr [ ]  falsch
3. Der TKD KORYO e.V. ist ein Verein [ ]  wahr [ ]  falsch
4. Nach dem roten Gürtel kommt der grüne [ ]  wahr [ ]  falsch
5. Taekwondo kommt aus Deutschland [ ]  wahr [ ]  falsch
6. Bei einer Prüfung muss man Poomse laufen [ ]  wahr [ ]  falsch
7. Bei Taekwondo muss man den Gegner K.O schlagen [ ]  wahr [ ]  falsch
8. Taekwondo besteht 70% aus Tritten [ ]  wahr [ ]  falsch
9. Beim Taekwondo trainiert man Barfuß [ ]  wahr [ ]  falsch
10. Chuchum sogi heißt Reiterstellung [ ]  wahr [ ]  falsch
11. Taekwondo bedeutet: Fuß, Faust, (geistiger) Weg [ ]  wahr [ ]  falsch
12. Chariyot, Kyongle! bedeutet: Achtung, Drehen! [ ]  wahr [ ]  falsch
13. Der erste Kup, ist der höchste Kup [ ]  wahr [ ]  falsch
14. Es ist einem nur ab dem ersten Dan erlaubt,

einen Dobok mit schwarzem Revers zu tragen [ ]  wahr [ ]  falsch

1. Der Dobok ist der Gürtel [ ]  wahr [ ]  falsch
2. ITF bedeutet: International Taekwondo Fundation [ ]  wahr [ ]  falsch
3. WT (ehemals WTF) ist einer der größten Taekwondo Vereine [ ]  wahr [ ]  falsch
4. Große Vorwärtsstellung heißt ap gubi (genau überlegen) [ ]  wahr [ ]  falsch
5. Beim Fauststoß benutze ich nur eine Hand [ ]  wahr [ ]  falsch
6. Ap chagi ist ein Schnapptritt [ ]  wahr [ ]  falsch
7. Die Verbeugung machen wir nur, weil alle das so machen [ ]  wahr [ ]  falsch
8. Korea gibt es zweimal [ ]  wahr [ ]  falsch
9. Die Gürtelprüfung ist eine Anerkennung [ ]  wahr [ ]  falsch
10. Tae und Kwon heißen Fuß und Faust [ ]  wahr [ ]  falsch
11. Im Unterricht bringe ich meinen Kammeraden Taekwondo bei [ ]  wahr [ ]  falsch

Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kup: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

TKD-Quiz (Fortgeschrittene) // Max 45 Punkte

1. Wofür stehen die Silben TAE und KWON?

[ ]  Für den Gründer des TKD

[ ]  Wille und Stärke

[ ]  Himmel und Erde

[ ]  Fuß und Faust

1. Wieviel Kup-Grade gibt es im Taekwondo?

[ ]  12

[ ]  10

[ ]  3

[ ]  5

1. Was bedeutet der Name der 1. Hyong, Chon-Ji wörtlich übersetzt?

[ ]  Das Feuer – das Wasser

[ ]  Der Himmel – die Erde

[ ]  Hohe Last

[ ]  mein Weg

1. Was bedeutet das Symbol der Poomse Taeguk-chil-jang?

[ ]  Wind

[ ]  Berg

[ ]  Erde

[ ]  Frohsinn

1. Wer ist der Begründer des Taekwondo?

[ ]  General Naohiro Inamoto

[ ]  Kim Dae Jung

[ ]  General Choi Hong Hi

[ ]  Syngnam Rhees

1. Was bedeutet die Zahl neun auf Koreanisch?

[ ]  Net

[ ]  Yol

[ ]  Yodul

[ ]  Ahop

1. Wer holte bei den olympischen Spielen 2000 in Sydney Silber im Taekwondo für Deutschland?

[ ]  Faissal Ebnoutalib

[ ]  Thomas Schneider

[ ]  Michael Schumacher

[ ]  Aziz Acharki

1. Wer gründete im Jahre 2334 vor Christus Korea?

[ ]  Won-Hyo

[ ]  Tan-Gun

[ ]  Woo-Kang

[ ]  Yul-Kok

1. Wann war Taekwondo zum ersten Mal olympisch?

[ ]  Atlanta 1996

[ ]  Seoul 1988

[ ]  Sydney 2000

[ ]  Barcelona 1992

1. In welchem Jahr fand zum ersten Mal eine Taekwondo-WM statt?

[ ]  1973

[ ]  1961

[ ]  1980

[ ]  1958

1. Was heißt Taekwondo?

[ ]  Hart, Härter, Karate

[ ]  Faust, Fuß, Weg

[ ]  Fuß, Faust, Weg

[ ]  Training, Wettkampf, Bruchtest

1. Woher kommt Taekwondo?

[ ]  China

[ ]  Japan

[ ]  Türkei

[ ]  Korea

1. Welche Stile gibt es Weltweit?

[ ]  Breitensport und Wettkampf

[ ]  KSC und BVB

[ ]  ITF und WT (ehemals WTF)

[ ]  Hart und weich

1. Wie heißt die 7. Form (Taeguk)?

[ ]  Oh-Jang

[ ]  Yuk-Jang

[ ]  I-Jang

[ ]  Pal-Jang

1. Wie heißt der Rückwärtsfußstoß?

[ ]  Dollyo Chagi

[ ]  Dwit Chagi

[ ]  Ap Chagi

[ ]  Huryo-Chagi

1. Wie wird trainiert?

[ ]  Mit Hallenschuhen

[ ]  Barfuß

[ ]  Mit Stoppersocken

[ ]  Ohne Schweiß

1. Was für Verbände gibt es?

[ ]  KLM, Swiss

[ ]  DTU, WT

[ ]  KSC, BVB

1. Was heißt WT(F)?

[ ]  World Taekwondo Findation

[ ]  Wüstener Taekwondo Funds

[ ]  World Taekwondo Federation

1. Welche Sportläden/Hersteller zählen auch als beliebte Sponsoren?

[ ]  Media Markt, OBI, Rewe

[ ]  Puma, Toom, Decathlon

[ ]  Kwon, Adidas; DaeDo

1. Was ist die Abkürzung für Taekwondo?

[ ]  TKO

[ ]  TKD

[ ]  AWO

1. Was verbirgt sich hinter dem Begriff Hosinsul?

[ ]  Bruchtest

[ ]  Kreuzform

[ ]  Selbstverteidigung

[ ]  Würgen in Raumnot

1. Ab welchem Gürtel ist man Meisterschüler?

[ ]  Blau

[ ]  Rot

[ ]  1. Dan

[ ]  4. Dan

1. Bei welchem Kommando verbeugt man sich?

[ ]  Shigan

[ ]  Junbi

[ ]  Charyot

[ ]  Kyongle

1. Was heißt Fuß auf Koreanisch?

[ ]  Tae

[ ]  Pal

[ ]  Baldung

[ ]  Bal

1. Wie heißen die ersten Gründerschulen, die einen koreanischen Kampfstil lehrten? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Wie heißt das koreanische Schriftsystem? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Was ist „I-Ging“? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Nenne die drei Königshäuser in der koreanischen Geschichte \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (3)
5. Welche Atemtechnik verwenden Kampfsportler? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Was ist der Unterschied zwischen Kampfsport und Kampfkunst? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (2)
7. Wie werden die Wettkämpfer auf der Wettkampffläche „genannt“? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (2)
8. Wie lang ist eine Seite der Kampffläche/ der Durchmesser des Oktagons? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Wie viele Runden wird maximal gekämpft? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Was ist „Gamjom“? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. Wie heißt die koreanische Flagge? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
12. Wie heißt die koreanische Währung? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
13. Nenne ein koreanisches Nationalgericht. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
14. Wie heißt das „Taekwondo Hauptquartier“? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
15. Wo befindet sich das „Taekwondo Hauptquartier“? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
16. Wie heißt die koreanische Schwertkampf? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
17. Wie heißt die koreanische Kampfkunst, die mit Hebeln und Würfen arbeitet? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Kup: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_