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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_