

Wir trainieren eine Kampfkunst

zu S. 14 - 19



Aufgabe

Weißt du, wofür das Training gut ist und was man beim Training beachten muss? Kreuze richtig an.

Mit der Zeit wird man viel

- beweglicher.
 verkrampfter.

Man stärkt auch viel, was einem
in der Schule hilft, zum Beispiel

- die Seitwärtsstellung.
 die Konzentration.

Geschult wird nebenbei auch die

- Ausdauer.
 Addition.

Etwas ist besonders wichtig im Training, nämlich

- Respekt.
 Redseligkeit.

Man lernt auch, Bewegungen aufeinander
abzustimmen. Das nennt man

- Koordination.
 Motorik.

Für die härteren Techniken werden die Muskeln

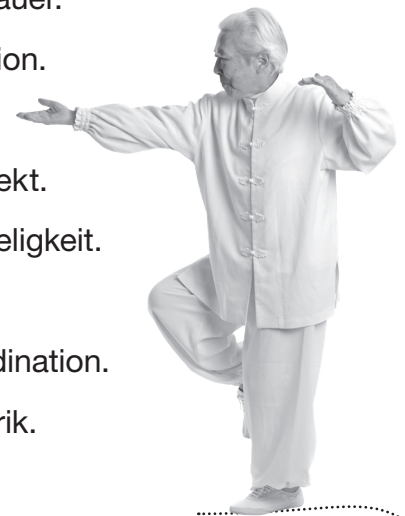
- entspannt.
 angespannt.

Die Grundlage für alle Kampfkünste
ist die Lehre von

- Yun und Yong.
 Yin und Yang.

Eine selbstbewusste Ausstrahlung
erreicht man durch

- eine aufrechte Körperhaltung.
 die Duckmäuser-Haltung.



Karate - eine japanische Kampfkunst

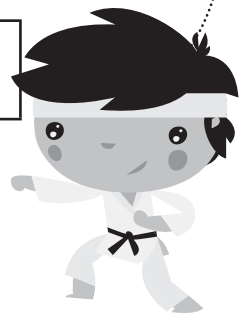
zu S. 26 - 31



Aufgabe

Kannst du alle Sätze richtig ergänzen? Schreibe in die Kästen.
Du erhältst einen Lösungssatz.

Ein weit verbreiteter Karate-Stil ist das			12																	11
Der Gründer des modernen Karate entwickelte 20					2															
Für das Erlernen einer Kampfkunst braucht man								15												5
Beim Karate geht es nicht ums																14				
Die Trainingshalle nennt man beim Karate																				
Mit Kata bezeichnen die Karateka																				
Einen Karate-Meister nennt man																				
Eine Technik fällt stärker aus durch den Einsatz des																				
In früheren Katas sind auch Bewegungen von																				
Beim Formenlauf sind die Gegner																				
																				9



Lösungssatz:

W 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Kung-Fu - eine Kampfkunst, viele Stile

zu S. 32 - 35



Aufgaben

1. Im Text fehlen einige Wörter, die auf der CD gesprochen werden. Höre dir noch einmal auf der CD den Track 15 „Kung-Fu“ an und ergänze die Lücken.
2. Beantworte dann die drei Fragen unten.

Zur nördlichen _____ gehört das _____ Kung-Fu,
das von Bodhidharma und den Shaolin-_____ entwickelt wurde.

Vor etwa 650 Jahren herrschten die Ming-_____ in China.

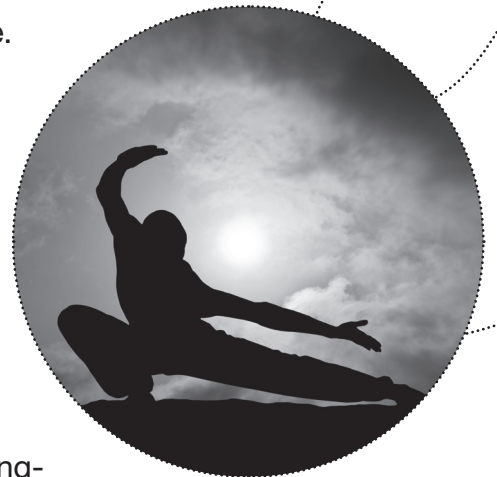
Ihre _____ dauerte etwa 300 Jahre.

Zu dieser Zeit wurde Shaolin _____

nicht mehr nur zur _____

ausgeübt, sondern auch bei

_____ angewendet.



1. Welcher Kung-Fu-Stil entstand neben dem Wudang Kung-Fu noch im Süden Chinas?

2. Wer machte die Kampfkunst bekannt und eröffnete mehrere Schulen?

3. Wer gilt als der größte Kampfkunst-Schauspieler des 20. Jahrhunderts?
