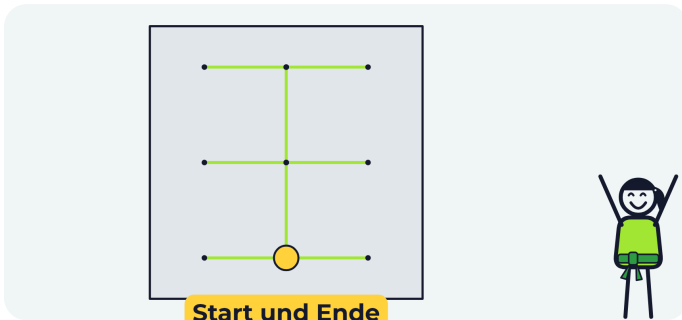
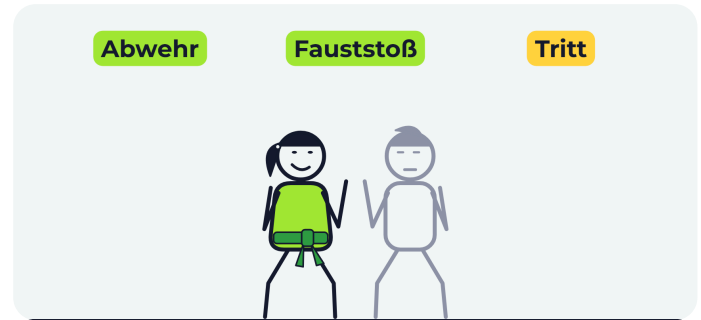


Was ist eine Poomsae?

Der Weg von oben



Gegner, den niemand sieht



Wusstest du?

18

Bewegungen hat die erste Poomsae, Taegeuk 1.

8

Poomsae gibt es für die farbigen Gürtel – mit jedem wird es schwerer.

0

echte Gegner stehen dir gegenüber. Die übrigen denkst du dir.

So geht's

- 1 Verbeugen, bereit machen.
- 2 Jede Bewegung in fester Reihenfolge.
- 3 An festen Stellen laut: Kihap!
- 4 Am Ende wieder am Start.

Poomsae: ein Kampf gegen gedachte Gegner.

Was ist eine Poomsae?

Name: _____

1 Erfinde deine eigene Poomsae: Kann jemand sie genau nachmachen?

SICHER IST SICHER

Alle Bewegungen gehen in die Luft, nie auf einen Menschen – und rund um euch ist so viel Platz, dass kein Arm an Möbel stößt.

DU BRAUCHST

- Platz zum Bewegen
- eine zweite Person
- Stift und Zettel

SO GEHT'S

- 1 Denk dir vier Bewegungen aus, zum Beispiel: Schritt vor, Arm hoch, drehen, Fauststoß in die Luft.
- 2 Schreib sie in der richtigen Reihenfolge auf.
- 3 Mach die vier Bewegungen einmal langsam vor.
- 4 Jetzt macht die andere Person sie nach – ohne Zettel.

Hat die andere Person alle vier Bewegungen richtig gemacht? Warum ist die feste Reihenfolge so wichtig?

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wie viele Bewegungen hat die erste Poomsae?

☐ 8☐ 18☐ 50

Wo steht man am Ende einer Poomsae?

☐ am Start☐ an der Wand☐ ganz hinten

Wie viele Poomsae gibt es für die farbigen Gürtel?

☐ 3☐ 20☐ 8

Was ist eine Poomsae?

3 Mythos oder wahr?

	STIMMT	STIMMT NICHT
Bei einer Poomsae kämpft man gegen einen echten Gegner.	☐	☐
Jede Bewegung einer Poomsae ist genau festgelegt.	☐	☐
Am Ende einer Poomsae steht man wieder am Startpunkt.	☐	☐
Eine Poomsae darf man jedes Mal anders laufen.	☐	☐
Im Poomsae-Wettkampf vergeben Richter Punkte.	☐	☐

Was ist eine Poomsae?

ZUM NACHSCHAUEN

Bei deiner eigenen Poomsae gibt es kein Richtig oder Falsch. Bei den Schätzfragen steht dabei, warum.

1 Erfinde deine eigene Poomsae: Kann jemand sie genau nachmachen?

Hat die andere Person alle vier Bewegungen richtig gemacht? Warum ist die feste Reihenfolge so wichtig?

Meist geht beim ersten Mal etwas durcheinander – Reihenfolge, Richtung oder die Seite. Genau darum ist eine Poomsae festgelegt: So kann jeder sie gleich üben, und bei der Prüfung sieht man, ob alles stimmt.

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wie viele Bewegungen hat die erste Poomsae?

☐

8

☒

18

☐

50

18 Bewegungen – so viele Stufen hat eine lange Treppe.

Wo steht man am Ende einer Poomsae?

☒

am Start

☐

an der Wand

☐

ganz hinten

Der Weg führt zurück: Man endet dort, wo man angefangen hat.

Wie viele Poomsae gibt es für die farbigen Gürtel?

☐

3

☐

20

☒

8

Acht – Taegeuk 1 bis 8, mit jedem Gürtel kommt eine dazu.

Was ist eine Poomsae?

3 Mythos oder wahr?

	STIMMT	STIMMT NICHT
Bei einer Poomsae kämpft man gegen einen echten Gegner.	☐	☒
Jede Bewegung einer Poomsae ist genau festgelegt.	☒	☐
Am Ende einer Poomsae steht man wieder am Startpunkt.	☒	☐
Eine Poomsae darf man jedes Mal anders laufen.	☐	☒
Im Poomsae-Wettkampf vergeben Richter Punkte.	☒	☐