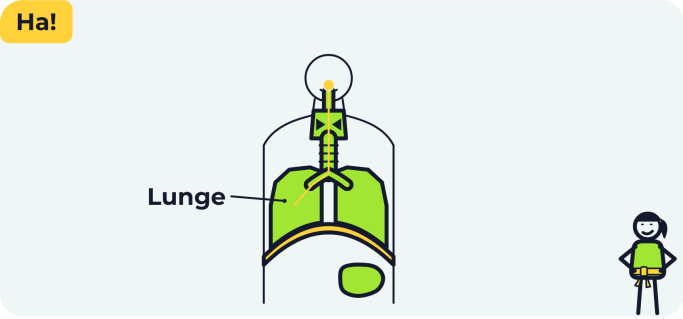
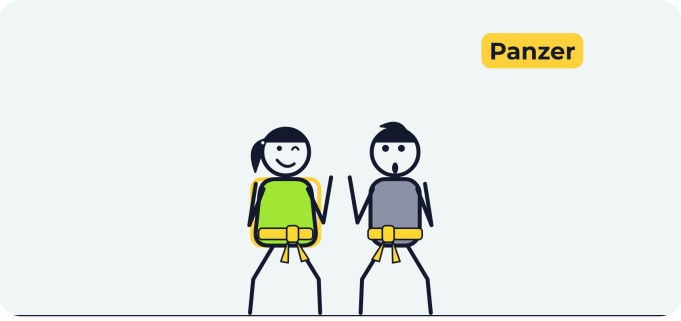
Warum schreit man beim Taekwondo?

Ausatmen mit einem Stoß



Der Bauch wird zum Panzer



Wusstest du?

2 Silben

hat der Kihap: Ki heißt ungefähr Kraft, Hap heißt sammeln.

1 Laut

reicht: Gerufen wird kurz „Hap!“ oder „Ha!“, kein langes Wort.

fester

drückten viele Menschen in Versuchen zu, wenn sie dabei laut riefen.

So geht ein Kihap

1. **Stell dich fest hin.**
2. **Atme ruhig durch die Nase ein.**
3. **Stoß die Faust in die Luft und ruf kurz „Hap!“.**
4. **Spür nach: Der Bauch ist hart.**

Aus dem Bauch, nicht aus dem Hals.

Kurz gesagt

- Der Schrei heißt Kihap.
- Die Luft geht mit einem Stoß raus.
- Der Bauch spannt sich an.
- Das macht fest und mutig.

Warum schreit man beim Taekwondo?

Name: _____

1 Probier es aus: Wann wird dein Bauch härter?

SICHER IST SICHER Ganz ungefährlich: Du drückst nur gegen eine Wand. Ruf kurz und nicht direkt neben dem Ohr eines anderen.

DU BRAUCHST

- deine Hände
- eine Wand

SO GEHT'S

1. **Leg eine Hand auf deinen Bauch.**
2. **Drück mit der anderen Hand fest gegen die Wand – ganz still.**
3. **Jetzt drück noch einmal und ruf dabei kurz „Ha!“.**
4. **Vergleich: Wie fühlt sich der Bauch jedes Mal an?**

Wann war dein Bauch härter – still oder mit „Ha!“? Warum?

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Was bedeutet „Ki“ im Wort Kihap?

- ☐ **Kopf**
- ☐ **Kraft**
- ☐ **Kick**

Woher kommt ein guter Kihap?

- ☐ **aus dem Bauch**
- ☐ **aus der Nase**
- ☐ **aus dem Hals**

Was macht man beim Kihap mit der Luft?

- ☐ **anhalten**
- ☐ **langsam einatmen**
- ☐ **mit einem Stoß ausatmen**

Warum schreit man beim Taekwondo?

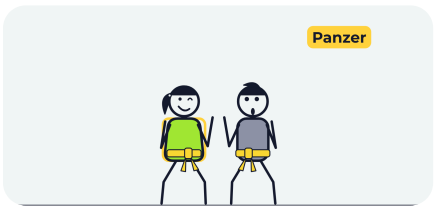
3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Beim Kihap ruft man das Wort „Kihap“.	☐	☐
Beim Kihap spannen sich die Bauchmuskeln an.	☐	☐
Wer schreit, hält dabei die Luft an.	☐	☐
In der Poomsae steht fest, wann man ruft.	☐	☐
Auch beim Tennis stöhnen manche beim Schlag.	☐	☐

Zum Ausschneiden

Hier ausschneiden – an der gestrichelten Linie

Kihap



SPIELER JE TEAM	1
SPIELZEIT	6 min
FELDLÄNGE	8 m
BALLGEWICHT	0 g

Der Kihap kommt aus dem Bauch: Beim Schrei spannen sich die Bauchmuskeln an wie ein Panzer.

Sport · SP123 schulpuls.com/sp123

SPORT-QUARTETT

Zu jedem Video aus der Welt Sport gibt es eine Karte. Schneide sie aus und sammle alle – zusammen ergeben sie ein Quartett.

So spielt ihr: Mischt die Karten und teilt sie aus. Wer dran ist, liest einen Wert von seiner obersten Karte vor. Der höhere Wert gewinnt, und wer gewinnt, bekommt alle Karten der Runde.

Warum schreit man beim Taekwondo?

ZUM NACHSCHAUEN

Beim Versuch zählt, was du selbst gespürt hast. Bei den Schätzfragen steht dabei, warum.

1 Probier es aus: Wann wird dein Bauch härter?

Wann war dein Bauch härter – still oder mit „Ha!“? Warum?

Mit „Ha!“ wird der Bauch meist deutlich härter: Die Bauchmuskeln drücken die Luft mit einem Stoß hinaus und spannen sich dabei an. Genau das passiert beim Kihap.

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Was bedeutet „Ki“ im Wort Kihap?

- [ ] Kopf
- [x] Kraft
- [ ] Kick

Ki heißt ungefähr Kraft oder Energie, Hap heißt sammeln.

Woher kommt ein guter Kihap?

- [x] aus dem Bauch
- [ ] aus der Nase
- [ ] aus dem Hals

Aus dem Bauch – aus dem Hals klingt er dünn und kratzt.

Was macht man beim Kihap mit der Luft?

- [ ] anhalten
- [ ] langsam einatmen
- [x] mit einem Stoß ausatmen

Die Luft geht mit einem Stoß hinaus – wie beim Auspusten einer Pusteblume, nur viel schneller.

Warum schreit man beim Taekwondo?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Beim Kihap ruft man das Wort „Kihap“.	☐	☒
Beim Kihap spannen sich die Bauchmuskeln an.	☒	☐
Wer schreit, hält dabei die Luft an.	☐	☒
In der Poomsae steht fest, wann man ruft.	☒	☐
Auch beim Tennis stöhnen manche beim Schlag.	☒	☐