Was heißt „Auf Wiedersehen“ auf Chinesisch ?

Warum müssen wir uns auf- und abwärmen ?

Warum und wie grüßen wir uns zu Begin und am Ende des Trainings ?

Worauf musst Du bei Deinen Fallübungen achten ?

Was schreist Du, wenn Dich jemand mitnehmen will oder Du in großer Gefahr bist ?

Erkläre die „Gefahrenampel“ !

Was bedeutet „Gestik“ und wie setzt Du sie in einer brenzligen Situation ein ?

Gewalt ist nicht nur schlagen, treten schubsen. Nenne andere Formen von Gewalt, außer der körperlichen!

Was heißt

„Guten Tag“ auf

Chinesisch ?

Wem gehört Dein Körper ?

Im Verteidigungsfall ist eine gute Körpersprache von großer Bedeutung.

Auf was musst Du achten ?

a) Die Stimme ist …

b) Die Atmung ist …

C) Der Stand ist …

Was bedeutet „Kung Fu“ ?

Was bedeutet „Mimik“ und wie setzt Du sie in einer brenzligen Situation ein ?

Was tust Du nach jeder erfolgreichen Verteidigung ?

Was nennen

wir eine

Rettungsinsel ?

Es ist wichtig, selbstsicher aufzutreten.

Wie zeigst Du Dein Selbstvertrauen anderen Menschen ?

Bei fremden Leuten solltest Du immer einen Sicherheitsabstand einhalten.

Wie groß ist dieser ?

Was sind Deine Stärken oder Waffen in der Selbst-verteidigung ?

Nenne unsere

3 wichtigsten Regeln

im Training !

Wer ist Deine Vertrauensperson ?

Was bedeutet „Wushu“ ?