

Mit Fuß und Faust kämpfen

Ich mache Kampf-Sport.
Er kommt aus Korea.
Korea ist ein Land in Asien.

Der Kampf-Sport heißt Tae-Kwon-Do.

Der Name hat eine Bedeutung:

- Tae bedeutet Fuß.
- Kwon bedeutet Hand.
- Do bedeutet Weg.

Das ist wichtig für den Kampf-Sport:
Der Weg vom Fuß und der Faust.

Man kämpft ohne Waffen.
Man kämpft nur mit dem eigenen
Körper.

Im Tae-Kwon-Do lernt man Selbst-
Verteidigung.

Man lernt, wie man sich selbst
verteidigen und schützen kann.
Man übt auch Abwehr.

Abwehr bedeutet:

Man lernt, wie man zurücktritt und
zurückschlägt.
Aber nur, wenn man angegriffen wird.

Ich habe am Kurs teilgenommen.



Wir trainieren das so:
Wir treten mit den Beinen und wir
schlagen mit den Händen und Fäusten.

In meinem Verein üben nur Frauen und
Mädchen.

Mir macht Tae-Kwon-Do Spaß.
Wir kämpfen nicht gegeneinander.
Wir kämpfen miteinander.

Und mit anderen zusammen macht es
noch mehr Spaß!

Ich lerne, wie ich mich verteidigen
kann.

Und ich mache meine Muskeln stark.

