TAEKWONDO

HALLO. Ich bin Marlene und sieben Jahre alt. Ich mache Taekwondo, einen Kampfsport aus Korea. ***Tae*** bedeutet Fuß, ***kwon*** bedeutet Faust. ***Do*** heißt Weg. Taekwondo ist also ein Weg, mit Fuß und Hand zu kämpfen. Auf dieser Seite seht ihr, wie mein Training abläuft.

Beim **SCHATTEN-KAMPF** (ohne Gegner) üben wir einzelne Hand- und Fußstellungen. Jede hat einen eigenen Namen.

AM ANFANG jeder Taekwondo-Stunde wärmen wir uns auf und dehnen unsere Muskeln. Unser Trainer gibt dann vor, welche Übungen wir machen.

Mit einer **VERBEUGUNG** beginnt der Übungskampf. Ein Trainer ist als Kampfrichter dabei.

Beim **BRUCHTEST** halten meine Trainer eine Platte, die ich dann mit einem kräftigen Tritt zerschlage. Das braucht viel Übung und Konzentration. Es macht aber auch richtig Spaß.

Mit dem **FUSS** wird mehr geschlagen als mit der Hand. Für das Training gibt es besondere Polster, mit denen ich lerne, genau und kräftig zu treten.

Welche **GÜRTEL** gibt es, und was bedeuten sie?

WEISS wie ein leeres Blatt Papier. Mit dieser Farbe beginnen Anfänger.

Übergangsfarbe: **WEISSGELB**

GELB wie fruchtbarer Boden. Schüler mit dieser Farbe können schon einiges.

Übergangsfarbe: **GELBGRÜN**

GRÜN wie das junge Gras. Diese Farbe tragen Fortgeschrittene wie Marlene.

Übergangsfarbe: **GRÜNBLAU**

BLAU wie der Himmel. Diese Farbe soll anzeigen, dass der Kämpfer seine Grenzen erweitern soll.

Übergangsfarbe: **BLAUROT**

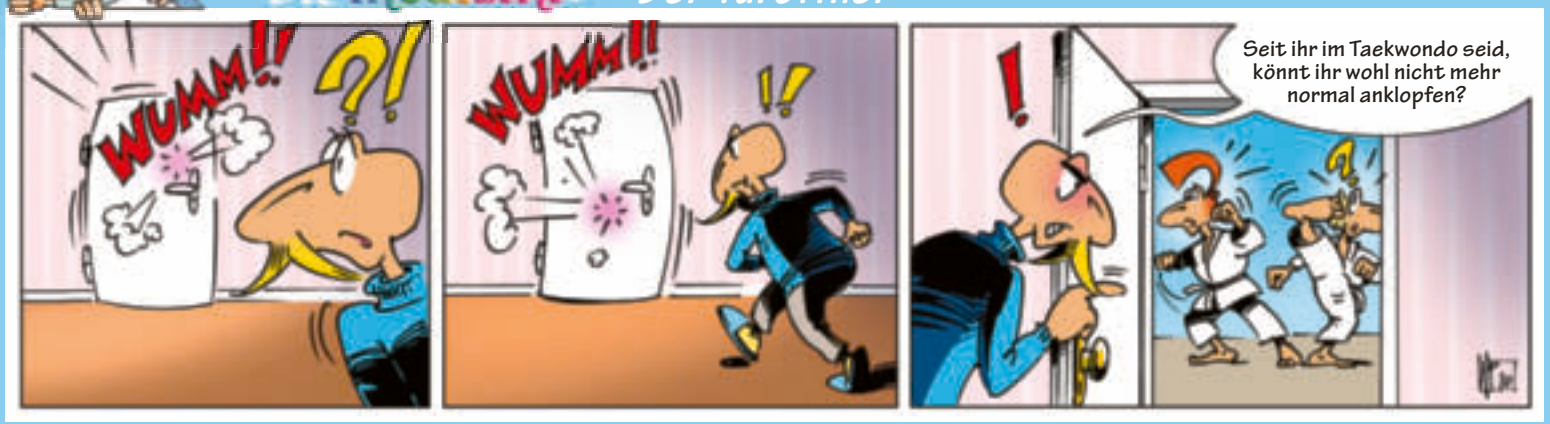
ROT wie die aufgehende Sonne. In dieser Farbe kündigt sich der zukünftige Meister an.

Übergangsfarbe: **ROTSCHWARZ**

SCHWARZ: Wer alle Prüfungen bestanden hat, darf die Farbe eines Meisters (Dan) tragen.

Bei den **SCHLÄGEN** mit der Hand oder dem Fuß wird der Gegner nur berührt. Dem anderen wehzutun ist verboten. Beim Kampf kommt es darauf an, den Gegner häufiger zu treffen, als man selbst getroffen wird. Wer schnell und gezielt schlagen kann, gewinnt meist.

Nach dem **KAMPF** verneigen wir uns wieder. Es hat Spaß gemacht, und keiner hat sich wehgetan.

Fotos: W&B/Bernhard Huber. Mit freundlicher Unterstützung der Taekwondo-Schule Sappl in Wolfratshausen

Die medizinis — Der Türöffner