

Taekwondo

Was ist Taekwondo?

Taekwondo wird so aus-gesprochen: Tek-won-do.

Das ist ein Kampf-Sport aus dem Land: Korea.

Dabei lernen die Menschen,
wie sie sich wehren können.

In schwerer Sprache heißt das: Selbst-Verteidigung.

Die Menschen lernen aber auch:

- Wie sie etwas für längere Zeit machen können, auch wenn es vielleicht schwer ist.
- Wie sie gut auf andere Menschen achten.
- Wie sie nicht so schnell wütend werden.
- Und wie sie ihre Kraft richtig benutzen.



Was beim Taekwondo gemacht wird

Die Menschen lernen verschiedene **Techniken** für die Selbst-Verteidigung.

Diese Techniken üben sie immer wieder.

Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Manchmal kämpfen 2 Menschen gegen-einander.
- Manchmal machen 2 Menschen zusammen Bewegungs-Übungen: Ohne sich dabei zu berühren.
- Und manchmal übt 1 Mensch alleine.

Technik bedeutet hier:

Wie eine bestimmte Sache gemacht wird.

Zum Beispiel:

- Ein Mensch kann seinen Fuß benutzen, um sich zu wehren. Das sind Fuß-Techniken.



- Oder er kann seine Faust benutzen.
Das sind Faust-Techniken.



Es gibt auch den Bruch-Test.
Das ist eine besondere Prüfung.
Dabei schlägt ein Mensch Holz oder Ziegel-Steine kaputt.

Wenn Menschen Taekwondo machen:
Dann ziehen sie dafür besondere Kleidung an.
Dazu gehört auch ein besonderer Gürtel.
Die Farbe vom Gürtel zeigt, wie viel der Mensch gelernt hat.
Zum Beispiel:

- Der weiße Gürtel ist für Anfänger.
 - Der schwarze Gürtel ist für Menschen, die schon sehr viel gelernt haben.
- Für jeden Gürtel müssen die Menschen eine Prüfung machen.

So können alle mit-machen

Menschen mit Behinderung können gut beim Taekwondo mit-machen.
Einige Techniken werden dann anders gemacht.

Es gibt auch Taekwondo im Sitzen.
Das bedeutet: Auch Menschen im Rollstuhl können mit-machen.
Dafür müssen sie diese Körper-Teile gut bewegen können:



- Die Schultern
 - und den oberen Teil vom Rücken.
- Und es werden keine Fuß-Techniken benutzt.

Auch diese Menschen können beim Taekwondo mit-machen:

- Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.
- Und Menschen mit Seh-Behinderung und blinde Menschen.

Sie lernen aber keine Techniken für die Selbst-Verteidigung:
Weil das zu gefährlich ist.



Für Menschen mit Seh-Behinderung gibt es Übungs-Partner.
Sie üben mit den Menschen zusammen die Bewegungen.

Was ihr für Taekwondo braucht

- Ihr braucht besondere weiße Kleidung und einen Gürtel.
- Rollstuhl-Fahrer brauchen keinen Sport-Rollstuhl.
Sie können ihren eigenen Rollstuhl benutzen.
Für den Rollstuhl gibt es Hilfen:
 - Besondere Gurte zum Fest-Schnallen am Rollstuhl
 - oder eine hohe Rücken-Lehne.
Damit der Mensch besser sitzen kann.

- Manche Menschen haben eine **Prothese**.
Diese Prothese dürfen sie tragen,
wenn sie die Techniken üben.
Menschen ohne Arme können auch
ohne Prothesen üben und kämpfen.



Eine **Prothese** ist ein Ersatz für ein Körper-Teil:
Wenn der Mensch das Körper-Teil nicht hat.
Es gibt zum Beispiel Bein-Prothesen und Arm-Prothesen.



- Wenn 2 Menschen gegen-einander kämpfen:
 - Dann brauchen sie Schutz-Kleidung.
 - Und sie dürfen keine Prothesen tragen.
Damit sie keinen anderen Menschen verletzen.

Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

