MÄRKISCHES GYMNASIUM WATTENSCHEID

TAEKWONDO-AG

Was ist TAEKWONDO?

Taekwondo ist ein koreanischer Kampfsport, dessen Ursprung eine über 2000-jährige Geschichte hat. Der Name Taekwondo setzt sich aus drei koreanischen Wörtern zusammen:

Tae steht für Fuß – bezeichnet sämtliche Bein- und Sprungtechniken.
Kwon steht für Faust – bezeichnet sämtliche Hand- und Blocktechniken.
Do symbolisiert den Weg – weist auf den körperlichen und geistigen Reifeprozess hin.

Durch regelmäßiges Taekwondo-Training wird der Körper nicht nur gekräftigt, sondern die **Koordination**, **Schnelligkeit**, **Balance** und das **Reaktionsvermögen** werden auch in hohem Maße geschult. Bei dieser Kampfsportart stellen neben dem Körperlichen auch geistige Werte wie **Höflichkeit**, **Ehrenhaftigkeit**, **Selbstdisziplin**, **Zielstrebigkeit** und **Gerechtigkeitssinn** wichtige Ziele dar. Diese uralten Werte hatten nicht nur in der Vergangenheit Bestand, sondern lassen sich auch auf die moderne Lebensart übertragen. Durch die trainierte körperliche und geistige Fitness wird das Selbstvertrauen gestärkt und ein ganz neues Körpergefühl stellt sich ein.

Für wen ist die AG gedacht?

Für Schülerinnen und Schüler der Jgst. 5-7

Wann findet die AG statt

- immer dienstags, von 15:30 bis 16:30 Uhr, in der Sporthalle an der Berliner Straße
- Die AG startet am 22.08.2023

Ansprechpartner

- Herr Müther (Übungsleiter)
- Herr Fritz (schulischer Ansprechpartner: fri@maerkische-schule.de)