

EXHIBICIÓN DE TAEKWONDO

Primeiro subimos a clase e deixamos as cousas e baixamos a sala de Video e vimos as técnicas do Taekwondo. Despois baixamos ó Ximnasio. E o profe Tito ensinounos a facer a técnicas de Taekwondo; nos deixou facer uns exercicios.

Hamza Fathallah, 3º B

Tito, o profe de Taekwondo que veu o colexio, ensinounos movementos de Taekwondo. Estivemos facendo varios cousas: defensa, ataque, pero antes quentamos con estiramientos. Fixemos patadas contra o "bliss", despois rompemos papeis de xornal coas mans e os pés. Ó principio vimos tres videos: exhibición, Taekwondo Adulto e Infantil no computador da aula de video.

Luis Sobrino, 3º B

Primeiro coñecemos a un home chamado "Tito", que é mestre de Taekwondo e vimos uns videos de como se entrenaban uns nenos. Despois mandounos facer uns exercicios, son estes: estiramientos (xirar os pés de un lado a outro e o revés, mover a cabeza ó redor, mover a cadeira en círculo; tamén nos mandou xirar os brazos cara diante e cara atrás, e tamén mover os ombreiros cara diante e cara atrás). Ensinounos unhas técnicas que son estas: mandounos darlle unha patada ao "Bliss", a defensa e o ataque. Cando nos vaian a dar unha patada movernos rápido e cando que lle queremos dar unha patada, hai que moverse cara adiante rápido. Ensinounos a dar os puñetazos fortes e por último, facer estiramientos de músculos.

Marcelo Rodríguez, 3º B