

O conto de Miguelito

El cuento de Miguelito



XUNTA
DE GALICIA

DEPORTE
GALEGO

柔道

JUDO

Miguelito's tale

Oe Xiana, ¿sabes por que o judo é un deporte tan bo e saudable ?



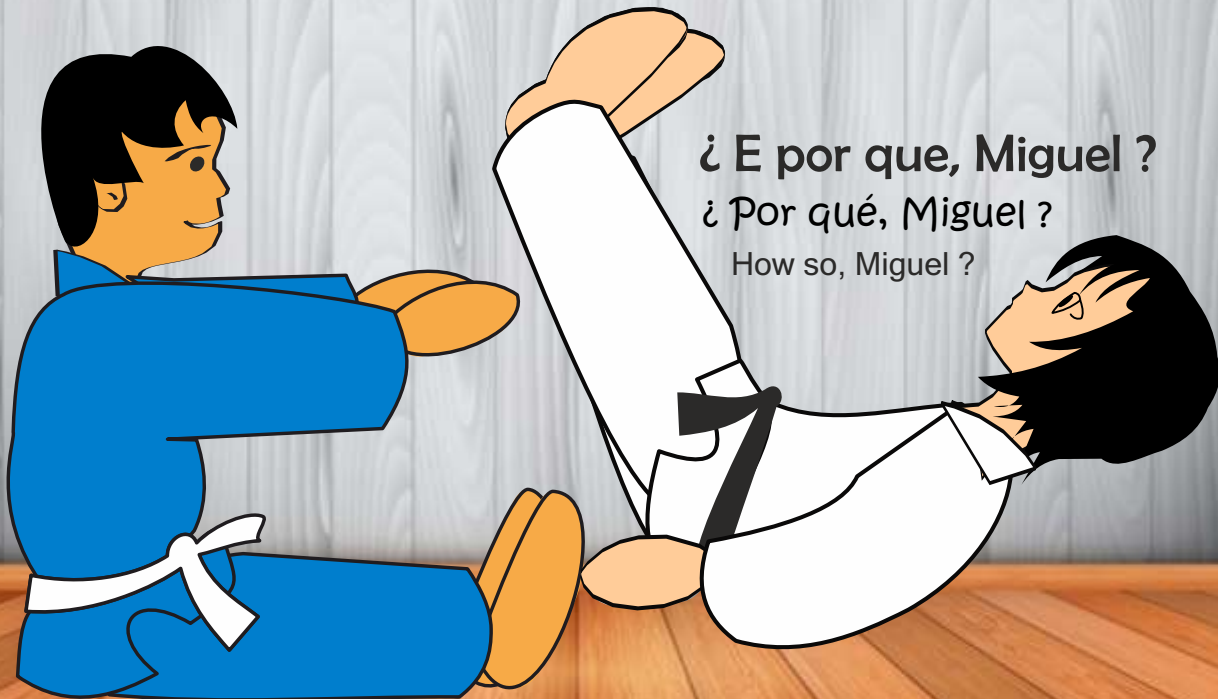
Xiana, ¿Sabes por qué el judo es un deporte tan bueno y saludable ?

Hey Xiana, do you know why Judo is such a good and healthy sport?

¿ E por que, Miguel ?

¿ Por qué, Miguel ?

How so, Miguel ?



Porque cando fas Judo o corpo pónseche máis forte
e un séntese máis seguro de si mesmo.

Cuando practicas judo tu cuerpo se pone más fuerte
y al mismo tiempo te sientes seguro de ti mismo.

Because when you practice Judo your body gets stronger
and you start feeling more confident about yourself.



Iso é verdade, agora xa non
teño medo a que se metan
comigo.

Eso es verdad, ahora ya no
temo que se metan conmigo.

That's true, now I'm not afraid of
anybody picking on me.

柔道

Claro, pero debes saber que o Judo non é para loitar pola calle.

É un deporte que che fai vencer sen teres que loitar.

Claro, pero tienes que saber que el judo no es para pelearse por la calle. Es un deporte que te hará vencer sin necesidad de luchar.

Sure, but you have to know that Judo is not for street fights, this kind of Judo will allow you to win without to need to engage in a fight.

¿ E que me queres dicir con iso ?

¿ Qué me quieres decir con eso ?

What do you mean by that ?



Pois que como te sentes máis forte e seguro de ti mesmo, os demais xa o notan e ti saberás o que tes que facer e dicir sen chegar a enfadarte ou pelexar.

Pues que como te sientes más fuerte y seguro de ti mismo, los demás lo notan y sabrás lo que tienes que decir o hacer sin pelear.

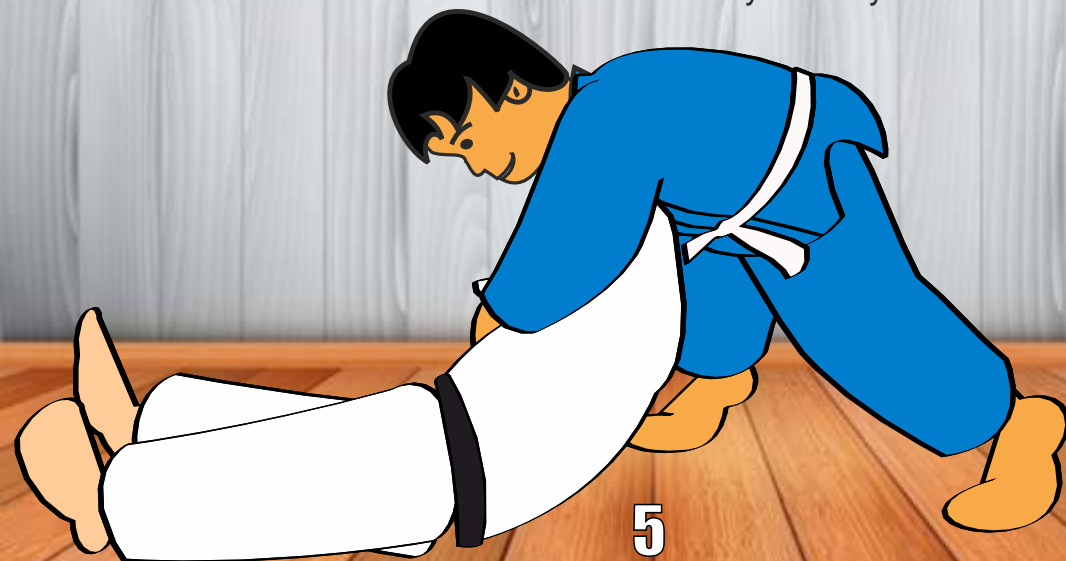
I mean that when you're feeling stronger and confident about yourself other people will feel it too and so you will know what to say and what to do without the need of getting angry or fighting.

Ademais dígoche que ao adestrar forte, terás máis fame e o corpo pedirache comida sa.

También te digo que al entrenar fuerte, tendrás más apetito y el cuerpo te pedirá comida sana.

In addition, by training hard you will get hungrier and your body will demand healthy foods.

柔道



Ah, xa o collo!, se adestras ben e te alimentas ben, o teu corpo está máis forte e a túa mente séntese máis segura, así podes facer todo mellor e sen medo a fallar.

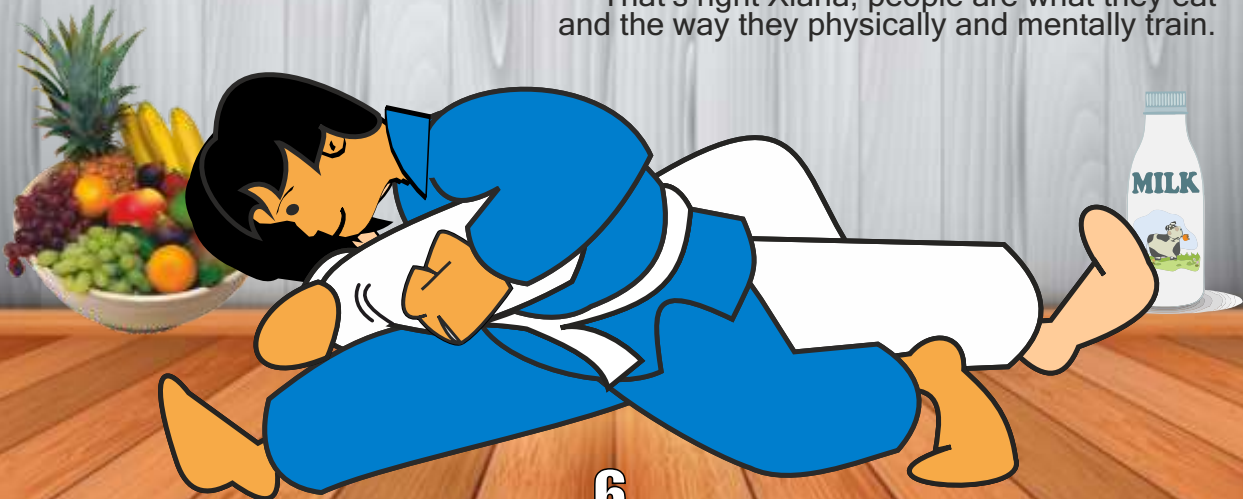
Ya lo pillo, si entrenas fuerte y te alimentas bien, tu cuerpo está más fuerte y tu mente más segura, así podrás hacer todo mejor sin miedo a fallar.

Oh, I get it ! If you train hard and eat healthily your body feels stronger and your mind more confident, so that you'll be able to do everything better without fear of failure.

Iso é Xiana, as persoas somos o que comemos e canto nos preparamos, tanto física como mentalmente.

Eso es Xiana, las personas somos lo que comemos y cuanto nos preparamos, tanto física como mentalmente.

That's right Xiana, people are what they eat and the way they physically and mentally train.



E se confío máis en min tamén serei unha boa estudante
e os meus pais estarán moi orgullosos de min.

Si confío más en mi también seré una mejor estudiante y mis padres
estarán orgullosos de mí.

And if I feel more confident I'll also be a better student
and my parents will be very proud of me.





síguenos en



www.fgjudo.com

© e-du