



ARTS MARTIAUX

Décoder à l'aide du code avocat les 4 différents types d'arts martiaux :

JQUAMQDTE / AQHQJU / AKDWVK / ZKTE

A vaut K : Exemple : A=K, B=L, C=M...

Solution: Taekwando/Karaté/Kung-fu/Judo

JE CHOISIS UN DES QUATRE ARTS MARTIAUX.

Prenons le Judo comme exemple : **JE CONNAIS SON ORIGINE ET SON HISTOIRE.**

ÉTAPE :

Compléter le texte à trous qui raconte l'histoire du judo.

Le judo a été créé au Japon en **1882**. Le lieu où l'on pratique le judo s'appelle le **DOJO**. Les pratiquants nommés **JUDOKAS**, portent une tenue en coton renforcée appelée **JUDOGI**. Le judogi est généralement **BLANC**, mais pour faciliter la distinction entre les combattants dans les compétitions, un judoka peut avoir un judogi **BLEU**. Le judo se pratique **PIEDS NUS**. Les judokas exercent le judo sur un **TATAMI**, un tapis raide qui amortit les chocs et délimite une zone de combat en carré à l'aide de tapis de couleurs différentes, dont la surface de combat est de **64** mètres carrés au minimum et de **100** mètres carrés au maximum.

JE SAIS EXPLIQUER LES DIFFÉRENTS GRADES (CEINTURES ET DANNES).

ÉTAPE :

Mettre les couleurs des grades du moins important au plus important:

BLANCHE, JAUNE, ORANGE, VERTE, BLEUE, MARRON, NOIRE / BLANCHE ET ROUGE, ROUGE



JE PEUX EXPLIQUER LES TROIS PRINCIPES (RAPIDITÉ, FORCE, ET CONCENTRATION) ET L'UTILISATION DES PIEDS ET DES MAINS.

ÉTAPE :

Chaque louvette doit faire passer deux petits seaux d'eau bien pleins d'un côté jusqu'à l'autre. Le but de ce jeu est de découvrir les 3 principes : rapidité, force et concentration.

RAPIDITÉ :

Être rapide en prenant une décision ou un choix. (être rapide en marchant avec les seaux pour arriver en premier)

FORCE :

Pas seulement la force physique mais aussi la force mentale. (avoir la force de porter les deux sauts sans se fatiguer)

CONCENTRATION :

Savoir se concentrer sur le duel/combat, être capable de prendre une décision rapide. (être bien concentrée sur les seaux pour que l'eau ne tombe pas)



الفنون القتالية

بواسطة رمز avocat، فك الرموز لمعرفة 4 أنواع من الفنون القتالية:

JQUAMQDTE / AQHQJU / AKDWVK / ZKTE

...A vaut K : Exemple : A=K, B=L, C=M

Solution: Taekwando/Karaté/Kung-fu/Judo

بقدر إشرح الأصول الثلاثة
(السرعة والقوة، والتركيز)
واستخدام القدمين واليدين

المرحلة :

كل جرموزة لازم تمرّق سطلين مليونين
مي من ميلة للتانية. والهدف هوي
اكتشاف المبادئ الثلاثة: السرعة،
القوة، والتركيز.

السرعة:

سرعة اتخاذ القرارات والخيارات (سرعة
المشي، مع السطلين للوصول أولًا)

القوة:

مش بس القوة الجسدية، بل العقلية
كمان (قوة حمل السطلين من دون
تعب)

التركيز:

قدرة التركيز على النزاع وقدرة أخذ القرار
بسرعة (التركيز منيح على السطلين
كرمال ما توقع المي).

بختار واحد من أربع فنون الدفاع عن النفس: مثلاً: **الجودو**.
بعرف أصله وتاريخه

المرحلة :

املأوا الفراغ لتكمّلوا النص عن تاريخ الجودو.

تم اختراع الجودو باليابان سنة **1882**. المكان يلي يُمارس في الجودو إسمو **دوجو**
والأشخاص يلي يمارسو الجودو هني **جودوكا** ويلبسو ثياب قطن اسمن **جودوغي**.
الجودوغي بكون إجمالاً لونو **أبيض** بس للتمييز بسهولة بين المتنافسين بيقدّر جودوكا
يلبس جودوغي **أزرق**. لممارسة الجودو لازم الشخص يكون **حافي** ويمارس الجودو على
تاتامي، سجادة رقيقة بتخفف من آثار الوقعة وبتحدّد منطقة النزاع يلي مساحتها **64 م2**
على الأقل أو **100 م2** كحد أقصى.

بعرف فسر مختلف درجات الأحزمة

المرحلة :

رتبو الألوان بحسب الرتب من التّوطين للأعلى:

أبيض، أصفر، برتقالي، أخضر، أزرق، بني، أسود، أبيض وأحمر، أحمر.