Le savais-tu ? n°1

D'où vient le karaté ?

Où est né le karaté ?

- En France ?
- En Chine ?
- Au Japon ?

Que signifie le mot « karaté »

- « La voie de la sagesse » ?
- « La main vide » ?
- « le combat des guerriers » ?

Qui est considéré comme le fondateur du karaté ?

- Gichin FUNAKOSHI ?
- Maître TOYOTA ?
- Bruce LEE ?

Les « coups de poings »

Art de combattre les « mains vides » , le karaté possède toutes les formes de coups de poings : directs, remontants, circulaires etc. … Il se nomment « TZUKI ». Plus tard,, les karatékas apprennent à transformer la forme de leurs poings pour obtenir des armes encore plus redoutables…

F.F. KARATÉ et disciplines associées
Ligue des Pays de la Loire

Avec le karaté, vive les T.A.P. !

Le savais-tu ? n°2

Sais-tu compter … en japonais ?

Sais-tu compter jusqu'à 10 japonais ?

Peux-tu ces chiffres ?

Comment compte-t'on en japonais après 10 ?

	Kanji		Prononciation
1	一	ichi	*ichi*
2	二	ni	*ni*
3	三	san	*sane*
4	四	yon	*yone*
4	四	shi	*chi*
5	五	go	*go*
6	六	roku	*lokou*
7	七	shichi	*chitchi*
7	七	nana	*nana*
8	八	hachi	*hatchi*
9	九	kyû	*kioû*
9	九	ku	*kou*
10	十	jû	*djoû*
Après dix, on compte en assemblant les chiffres de 1 à 9. Ex.: jûyon pour 14; nijû pour 20…			
11	十一	jû ichi	
12	十二	jû ni	
13	十三	jû san	
14	十四	jû yon (1)	
15	十五	jû go	
16	十六	jû rocku	
17	十七	jû nana (2)	
18	十八	jû hachi	
19	十九	jû ku (3)	
20	二十	ni jû	
30	三十	san jû	
40	四十	yon jû	
50	五十	go jû	
60	六十	rocku jû	
70	七十	nana jû	
80	八十	hachi jû	
90	九十	u jû	

Des « KATAS » au « KUMITE »

Le karaté s s'apprend sous de nombreuses formes rigoureuses et ludiques.
Les deux plus pratiquées sont les « KATAS »:
Chorégraphies de combats imaginaires réalisés seuls,
Et le « KUMITE » qui signifie « COMBAT ».
En combat, tous les coups sont contrôlés tout en gardant un potentiel d'efficacité. Les combats de karaté sont donc particulièrement excitants et amusants !

F.F. KARATÉ et disciplines associées
Ligue des Pays de la Loire

Avec le karaté, vive les T.A.P. !

Le savais-tu ? n°3

Connais-tu le karaté en France ?

Combien de personnes font du karaté en France ?

- Plus de 10 000 ?
- Plus de 100 000 ?
- Plus de 200 000 ?

En karaté, la France ...

- Est l'un des pays les plus faibles ?
- Est championne d'Europe en titre ?
- Est championne du monde en titre ?

Connais-tu un grand champion français de karaté ?

Les « blocages »

Le karaté est d'abord un art d'auto-défense.
L'apprentissage des blocages dit s « UKE »
Est donc fondamental.
Ils doivent être répétés avec la plus grande rigueur pour réussir face à toutes les attaques possibles... et imaginables !

F.F. KARATÉ et disciplines associées
Ligue des Pays de la Loire

Avec le karaté, vive les T.A.P. !

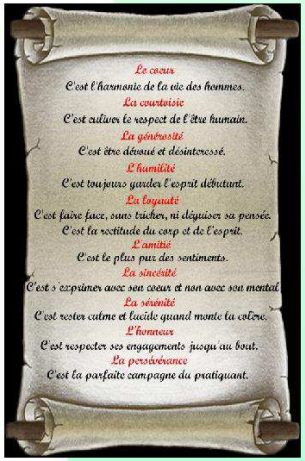
Le savais-tu ? n°4

Connais-tu le code moral du karaté ?

Connais-tu l'un des fondements du code moral du karaté ?

Peux-tu le définir ?

Quel est le principe que tu ne comprends pas ?



Le cœur
C'est l'harmonie de la vie des hommes.
La courtoisie
C'est cultiver le respect de l'être humain.
La générosité
C'est être dévoué et désintéressé.
L'humilité
C'est toujours garder l'esprit débutant.
La loyauté
C'est faire face, sans tricher, ni déguiser sa pensée.
C'est la rectitude du corp et de l'esprit.
L'amitié
C'est le plus pur des sentiments.
La sincérité
C'est s'exprimer avec son cœur et non avec son mental
La sérénité
C'est rester calme et lucide quand monte la colère.
L'honneur
C'est respecter ses engagements jusqu'au bout.
La persévérance
C'est la parfaite campagne du pratiquant.

Une « SELF-DEFENSE »

Le karaté est considéré comme l'une des SELF-DEFENSE les plus efficaces du monde !
Celui qui le pratique augmente sa confiance en lui et possède un réel ascendant sur se agresseurs potentiels. Il est donc interdit d'utiliser le karaté en ville ou à l'école et, en cas d'agression, la réponse doit rester proportionnée à l'attaque. !

F.F. KARATÉ et disciplines associées
Ligue des Pays de la Loire

Avec le karaté, vive les T.A.P. !

Le savais-tu ? n°5

Quelles sont les règles au karaté ?

Par quoi se commence et se finit chaque exercice à deux ?

Pourquoi ?

Qu'est-ce qui est interdit durant un cours de karaté ?

Les « coups de pieds »

Spectaculaires, puissants,
Esthétiques les coups de pieds
Développeront ton dynamisme,
ta souplesse, ton équilibre...
Il en existe de toutes sortes (directs, circulaires ...) et permettent de frapper partout (devant, derrière, sur les côtés). On les appellent « KERI ».

F.F. KARATÉ et disciplines associées
Ligue des Pays de la Loire

Avec le karaté, vive les T.A.P. !

Le savais-tu ? n°6

Connais-tu le club local ?

Sais-tu où se pratique le karaté dans ton secteur ?

Sais-tu combien de personnes pratiquent le karaté dans la ville ?

Connais-tu un pratiquant ou un champion du club local ?

Les « coups de pieds sautés »

C'est le top du karaté pour les enfants : sauter, courrir et s'envoler pour réaliser l'un des coups de pieds dans les airs et frapper une cible le plus le plus haut et le plus loin possible !
On les appelle : « TOBI GERI ».

F.F. KARATÉ et disciplines associées
Ligue des Pays de la Loire

Avec le karaté, vive les T.A.P. !