



## Legendary Heroes Martial Arts Gym

- ١) ما هو أهم ما نتعلمه في الدفاع عن النفس؟  
كيف أبتعد عن القتال .
- ٢) إذ سألك أحدهم لماذا لا تستخدم سلاحا فماذا ترد؟  
أنا هو السلاح ، لدي ثمان أسلحة ، القبضتين و الكوعين و الركبتين و القدمين.
- ٣) ما فائدة تعلم النشاكس أو النشاكو؟  
تحسين التناسق الحركي - تحسين الوقت - تحسين التحكم بالضربات .
- ٤) ما معنى كلمة كاراتيه و من أي دولة؟  
اليد الفارغة . من اليابان
- ٥) ما معنى كلمة تايكوندو و من أي دولة؟  
أسلوب القدمين و القبضتين . من كوريا
- ٦) ما معنى كلمة كونفو و من أي دولة؟  
فن و جهد . من الصين
- ٧) ما معنى كلمة يوغا و من أي دولة؟  
الجمع بين قوة العقل و الروح و الجسد . من الهند
- ٨) ما معنى قوة الرمي وما أصل اللعبة؟  
قوة رمي اللكمات و الركلات و قوة رمي الخصم على الأرض . أصلها عربي
- ٩) ما معنى كلمة جوجيتسو و من أي دولة؟  
الفن الناعم . أصلها ياباني
- ١٠) ما معنى كلمة مواي تاي و من أي دولة؟  
الأسلحة الثمانية : القبضتين و الكوعين و الركبتين و القدمين . من تايلاند
- ١١) لماذا نتعلم الفنون الناعمة مثل اليوغا و التاي تشي و أساليب التنفس جنبا الى جنب مع تعلم أساليب القتال الخشنة؟  
حي يكون لدي توازن نفسي .

١٢) سمي بعض الحركات التي تعلمتها من الكاراتيه.

سوتوكيه - كيوسكيه - حجمي

١٣) سمي بعض الحركات التي تعلمتها من التايكوندو.

شيريبوت - اب شيفي - بي تشيفي

١٤) سمي بعض الحركات التي تعلمتها من اليوغا.

وضعية الشجرة - اللوتس - الهيد ستاند

١٥) ما هي تحية قوة الرمي؟

سلام

١٦) سمي بعض الحركات التي تعلمتها من البرازيلين جوجيتسو.

جارد - سايد كنترول - ماونت

١٧) سمي أنواع اللكمات الأربعة و التي تستخدم في الموي تاي و الملاكمة و الكيك بوكسغ.

جاب - كروس - هوك - اببركت

١٨) هل يعتبر الحزام الأسود بداية الطريق أم نهاية الطريق في رحلة تعلم هذه الفنون؟

بداية الطريق

١٩) لماذا تتعلم رياضات الدفاع عن النفس؟

الإجابة لا بد أن تكون فلسفية ؛ مثلا لخدمة المجتمع و لتعلم الانضباط .

