

***auteur** : Lauren Robertson*

***résumé** : Les arts martiaux sont nés en Asie : Japon, Inde.... Chaque art martial a son équipement.*

Le karaté est originaire de l'île d'Okinawa. Au XVIème siècle, les armes n'étaient pas autorisées. Le « karaté » est un mot qui signifie « main vide ».

Le jiu-jitsu est l'un des plus anciens des arts martiaux japonais. Le mot signifie « art de la souplesse ». Aujourd'hui, il est pratiqué comme sport de loisir ou d'auto-défense.

Le judo signifie « voie de la souplesse », il est inspiré du jiu-jitsu, et, est né au Japon en 1882. Le judo est l'un des arts martiaux les plus populaires.

Le kung-fu est l'un des arts martiaux les plus anciens. Ce sont les moines du monastère de Shaolin (Chine) qui le perfectionnèrent.

Le kendo est apparu au Japon, il y a plus de deux cents ans. Cette technique de combat au sabre était utilisée par les samourais et le mot kendo signifie « la voie de sabre ».

Le taekwondo est une technique de combat coréenne basée sur des coups de pied et de poing.

Le sumo est un art martial vieux de plus de 2000 ans. C'est le sport national du Japon. Les sumotoris (luteurs) sont des hommes de grande taille et très corpulents.

Il existe d'autres arts martiaux...

Le symbole des arts martiaux est « le yin et le yang » qui sert à montrer que chaque chose a son contraire. Dans les arts martiaux, ce symbole nous dit qu'il faut utiliser la force comme douceur.

Si tu souhaites apprendre un art martial, il existe certainement des cours dans ta région, ta ville ou ton quartier.