

דפי תרגול - קשרים לוגיים

משימה א': לפניכם טקסט קצר ובו חסרות מילות קישור, השלימו את מילת הקישור המתאימה, היעזרו במחסן מילות קישור:

אומנויות לחימה - הדור הבא

בין אם מדובר בילדים _____ במבוגרים, לימוד ואימון באחד מסוגי אומנויות הלחימה מקנה מיומנויות גופניות ופיזיות, _____ שיפור יכולת השליטה, המודעות והאיזון הנפשי והרגשי.

מרבית אומנויות הלחימה נולדו במזרח הרחוק, _____ במהלך השנים לצד שמירה על השיטות המסורתיות והעתיקות, החלו להתגבש ענפים נוספים תוך שמירה על העקרונות הבסיסיים. _____ בישראל ניתן ללמוד ולהתחרות בעשרות סוגים של אומנויות לחימה, במסגרות שהקימו מתאמנים ותיקים ומקצועיים. כל אחד מהסוגים מבטיח חוויה אחרת ודגש על מיומנויות אחרות, _____ המשותף לכולם הוא האיזון בין הגוף לבין הנפש _____ לפיתוח תעצומות רגשיות.

מחסן מילות קישור: אולם, או, ואילו, גם, ואף, בנוסף

משימה ב': לפניכם טקסט קצר ובו חסרות מילות קישור, השלימו את מילת הקישור המתאימה, בחרו מתוך האפשרויות:



הג'יו ג'יטסו

הג'יו ג'יטסו הברזילאי הוא סוג של אומנות לחימה שפותחה בברזיל על ידי משפחת גרייסי בתחילת המאה ה-20 ומהווה כיום חלק בלתי נפרד מארסנל הידע והיכולות של לוחמים בתחרויות הלחימה המשולבת (MMA) ברחבי העולם. _____ (ואילו / כמו כן / אולם) השיטה גרמה למהפכה של ממש בעולם הלחימה _____ (לשם / בשל / כפי ש) הרעיון שעומד בבסיס השיטה -הקטן יכול לנצח את הגדול. השיטה נועדה _____ (על אף / בעקבות / על מנת) לשלוט בגוף, לחזק את שרירי הליבה ולשפר את התנועה והיכולות הגופניות.

אומנות הג'יו ג'יטסו הברזילאי יוצאת מנקודת מוצא שהתוקף יהיה גדול, כבד, חזק ואגרסיבי, _____ (לכן / לעומת זאת / בגלל) היא דוגלת בשימוש בטכניקות מבוססות מנוף (leverage) ולא בהסתמכות על כוח פיזי. השיטה נותנת מענה יעיל ומלא לכל מצבי הלחימה, _____ (אף על פי כן / כגון / למרות זאת) הגנה נגד מכות בעמידה, חביקות, אחיזות ולהתנהלות בטוחה על הקרקע (המצב הגרוע ביותר להימצא בו).

דפי תרגול - קשרים לוגיים

משימה ג': לפניכם טקסט קצר ובו חסרות מילות קישור, השלימו את מילת הקישור המתאימה, היעזרו במחסן מילות קישור:



קרב מגע

קרב מגע הוא שיטת הגנה עצמית הנחשבת לפרקטית, יעילה וקלה יחסית ליישום _____ להתבססותה על התגובה הטבעית והאינסטינקטים של בני האדם, והתאמתה לאוכלוסיות שונות _____ : צבא, משטרה, אבטחת אישים, אבטחת מוסדות ילדים, מבוגרים ועוד. _____ לשאר אומנויות הלחימה, בקרב מגע יש רק חוק אחד: עשו כל שנדרש _____ לפתור את הבעיה בדרך הבטוחה והמהירה ביותר. זאת, תוך שימוש באמצעי עזר שונים, פגיעה בנקודות תורפה לנטרול התוקף ושימוש נכון בסביבה _____ לצאת מהמצב בדרך הטובה ביותר. _____ בכל האימונים המטרה זהה: לחך למניעת אלימות וללמד בראש ובראשונה כיצד להימנע ממצבי אלימות.

הקרב מגע מוגדר כשיטת לחימה ישראלית, ולא כאומנות לחימה, שנוסדה ע"י ד"ר אימי (שדה אור) ליכטנפלד באמצע המאה הקודמת, _____ צורך הישרדותי של הקהילה היהודית אשר חוותה תקיפות ופרעות אנטישמיות על בסיס יומיומי בברטיסלאבה. _____ הוקמה המדינה וצה"ל, גויס אימי לשירות כמדריך ראשי לאימון גופני וקרב מגע. אימי שירת בצה"ל במשך 16 שנים אשר במהלכן פיתח את הקרב מגע ותרם רבות לביסוס מערך ההדרכה בקרב מגע ובאימון הגופני בצה"ל.

מחסן מילות קישור : יתר על כן, בשביל, בניגוד, לאחר ש, הודות, כדי, עקב, כמו,

משימה ד': לפניכם טקסט קצר ובו חסרות מילות קישור, השלימו את מילת הקישור המתאימה, בחרו מתוך האפשרויות:



MMA

MMA הם ראשי התיבות של Mixed Martial Arts המוגדרת כאומנות לחימה תחרותית המשלבת מספר סוגי אומנויות לחימה. ב-MMA קיימים חוקים ופיקוח, _____ (משום ש / אך יחד עם זאת / אף על פי ש) הוא נתפס כספורט חופשי בתוך ענף אומנויות הלחימה בשנות ה-60 בברזיל, משפחת גרייסי שנאלצה להגן על עצמה מפני האלימות שהשתוללה ברחובות, אימצה ופיתחה את שיטת הג'יו ג'יטסו היפני. _____ (לאחר ש / מפני ש / מכיוון ש) המשפחה הבינה שהשיטה שלהם יעילה, הם החלו לקרוא תיגר על אומנויות הלחימה המוכרות, והפכו יותר מ-100 בני משפחה לפעילים בענף זה. בשנות ה-90 הביאה משפחת גרייסי את העיסוק לארצות הברית, _____ (אף על פי ש / למרות זאת / כתוצאה מכך) התפתח בתחילת שנות ה-2000 ספורט ה-MMA. מדובר בענף שמדמה בקרבות פנים מול פנים, כאשר המשתתפים משתמשים במגוון אומנויות לחימה המוכרות להם.

דפי תרגול - מילות קישור

משימה ה': לפניכם טקסט קצר ובו חסרות מילות קישור, השלימו את מילת הקישור המתאימה, היעזרו במחסן מילות קישור:



אימון בשיטת ה-MMA מעניק מיומנויות בהיבט הפיזי, הטכני והנפשי. בפן הפיזי, מי שבוחר להיות מתחרה חייב להיות בעל כושר גופני ברמה גבוהה, כולל סיבולת לב-ריאה, _____, זריזות, גמישות וקואורדינציה. _____ המתאמנים כתחביב אינם חייבים להיות חזקים _____ גמישים מאוד. בפן הטכני, מעניקה השיטה מיומנויות _____ בעיטות, הגנה, הפלה, לחימה על הקרקע, לחימה בצמוד לגדר ושליטה. בפן הנפשי ישנם לא מעט כלים שמשרתים את המתאמנים גם בחיים עצמם, _____ העיסוק הרב בכישלונות ובהצלחות, למידה מטעויות, הכרה ביכולות הפיזיים והמנטליים.

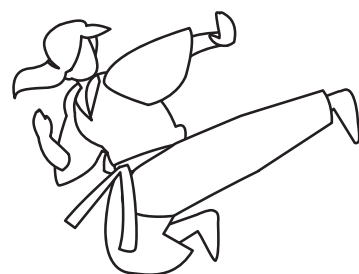
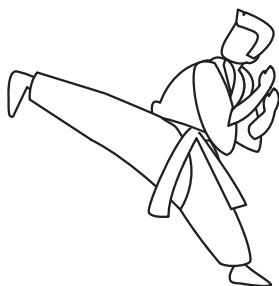
מחסן מילות קישור: כגון, אולם, בעקבות, או, בנוסף ל,

משימה ו': לפניכם טקסט קצר ובו מודגשות מילות קישור, קראו את הטקסט וענו על השאלות שלאחריו:

על פי נתוני משרד הבריאות, בשנים האחרונות חלה בישראל עלייה דרמטית במספר מאובחני הפרעת קשב וריכוז בקרב מבוגרים. גם מי שלא מאובחן מתמודד בכל יום עם מצבי לחץ, חרדה, ארגון מטלות וניהול זמן. Focus Martial Art היא אמנות לחימה טיפולית של הגנה עצמית וקרב מגע בדי להעלות את רמת הקשב והריכוז.

השיעור מתחיל כאימון כושר המשלב תרגילים מוכרים להעלאת הדופק וחיזוק השרירים. לאחר מכן נערכים תרגילי טכניקה של נשימה נכונה, עמידה יציבה, אגרוף ובעיטות בשק אגרוף. לאחר הטמעת הטכניקה מוחלף השק בתקיפה מבוזמת על ידי המאמן באקדח ובסכין, משום שבקרב מגע הלחץ וההפתעה הם מרכיבים מרכזיים.

רוח דנציגר, מדריך לחימה טיפולי: "אנו מלמדים את המתאמן להגיב במצבי לחץ כפי שמתקיימים בחיי היום-יום. עם הזמן התהליך מוטמע ותורם לחוסן נפשי וביטחון עצמי במקביל לתועלת הפיזית". האימון מגוון, מפתיע ומעניין, האימון עובד על מרכיבים פיזיולוגיים שונים על מנת לתת כלים מעשיים להתמודדות עם מצבים פסיכולוגיים מורכבים. השיטה מתאימה לכל אחד, ללא קשר לכוח פיזי או גיל (ילדים מגיל 5), ומשלבת פשטות ובנייה הדרגתית של הכישורים.



לרית לט

דפי תרגול - מילות קישור

לפניכם מילות קישור שהופיעו בטקסט, ציינו מהו סוג הקשר של מילות הקישור.



1. מילת הקישור: "גם" בשורה מס' 2 היא מילת קישור בקשר של ?

א. הוספה ב. הפחתה ג. השוואה ד. ניגוד

2. מילת הקישור: "בכל יום" בשורה מס' 2 היא מילת קישור בקשר של ?

א. סיבה ב. ברירה ג. זמן ד. תכלית

3. מילת הקישור: "כדי" בשורה מס' 3 היא מילת קישור בקשר של ?

א. סיבה ב. השוואה ג. תכלית ד. ויתור

4. מילת הקישור: "לאחר מכן" בשורה מס' 5 היא מילת קישור בקשר של ?

א. ניגוד ב. ויתור ג. הוספה ד. זמן

5. מילת הקישור: "משום ש" בשורה מס' 7 היא מילת קישור בקשר של ?

א. תנאי ב. הדגמה ג. סיבה ד. תכלית



6. מילת הקישור: "כפי ש" בשורה מס' 10 היא מילת קישור בקשר של ?

א. הדגמה ב. השוואה ג. הוספה ד. הפחתה

7. מילת הקישור: "על מנת" בשורה מס' 12 היא מילת קישור בקשר של ?

א. סיבה ב. ברירה ג. תכלית ד. ויתור

8. מילת הקישור: "או" בשורה מס' 13 היא מילת קישור בקשר של ?

א. תנאי ב. ברירה ג. זמן ד. ויתור

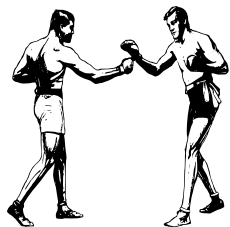
כל הטקסטים מתוך : אומנויות לחימה הדור הבא: לגלות את השליטה

והעוצמה בגוף ובנפש. קים ביטי, גיא ביטנר, 04.04.2021, הארץ.

אימון אישי : זכרון גורלי, סיון אבוקאי, 07.0.2016, כלכליסט.



שרית לוס



דפי תרגול - מילות קישור

משימה מסכמת : קראו את הטקסט וענו על השאלות שלאחריו

אגרוף תיאלנדי

מתוך : אגרוף תיאלנדי המדריך השלם, ערן ברט, מקו , 04.02.2016

השורשים של האגרוף התאילנדי המודרני הולכים אחורה עד למאה ה-12. שבטים בגבול הצפוני של הממלכה, על הגבול עם וייטנאם, בורמה ולאוס, התחילו להבין שאם הם לא יצליחו לייצר איזו שהיא עליונות קרבית, "יאכלו אותם חיים" פשוטו כמשמעו. בעקבות זאת, האבות והלוחמים הוותיקים ששרדו את מלחמות השבטים חזרו לכפרים והתחילו לפתח תורת לחימה שתתאים **לצרכיהם**. תורת לחימה זו נשענה בתחילה על עבודה עם נשק קר (מקל /סכין/חרב קצרה). לאחר מכן המשיכה ביצירת פוזיציות לחימה, תנועות אפקטיביות וחסכוניות, מעבר בין יריבים, ועוד.

נקפוץ כמה מאות קדימה. מלך מול מלך, ממלכה מול ממלכה. בקרב הגמר - ממלכת סיאם מול ממלכת בורמה. יריבות של מאות שנים עם עליונות ברורה של האחרונה. אבל משהו משתבש לבורמזים. בדרך לחגיגות הניצחון עומד לוחם תאילנדי אחד שמייצג את הממלכה המכובדת מול האחות הגדולה והסוררת בורמה. הלוחם התאילנדי מנצח את האלוף הבורמזי, הבורמזים מתרגזים ומיד מעלים טענה הגיונית: "הוא כישף אותם בעזרת ריקוד הקרב שלו". לכן, הם דורשים קרב גומלין מידי מול לא פחות מ-9 לוחמים נוספים. הלוחם התאילנדי לא ממצמץ, ועולה לדירה בנן שלאנט בשביל להשפיל אומה שלמה. הוא צולע הביתה ולוקח איתו כמה נערות בורמזיות שניתנו לו במתנה, וכך רבותי נוצרות אגדות. זה בדיוק מה שצריך בכדי לייצר נרטיב שגורם למאות אלפי צעירים להתגייס לצבא, וזה כל מה שתאילנד הייתה צריכה.

במאות ה-19 וה-20 האומנות עוברת כמה שינויים. בדי להשאיר חלק מהלוחמים בחיים נזרקות הצעות שונות, ומתקבלת ההמלצה להוריד את הזכויות השבורות מחבלי הכותנה שעטפו את ידי הלוחמים שעלו לקרבות. אחר כך אפילו שמו ללוחמים כפפות על הידיים.

במהלך שנות ה-70 וה-80 של המאה ה-20, במפגשים שונים בין האמנות התאילנדית ובין אומנויות לחימה מערביות כדוגמת הקיק-בוקס האמריקאי. מתרסקות אומנויות הלחימה המערביות אל מול החומה התאילנדית. מפגש אחד מייצג ומפורסם שעשה שינוי בעולם אומנויות הלחימה. באותו מפגש מוצא עצמו האלוף התאילנדי בעל השם הקל להיגוי - צ'אנגפואק קיאטסונגריט - מול אגדת קיק-בוקס אמריקאית בשם ריק רופוס. רופוס הגיע ממשפחה אמריקאית שהתמחתה בלחימה. הוא היה אלוף ללא עוררין, כזה שהעריצו את הרמה הטכנית שלו ואת האגרסיביות שלו בלחימה.

דפי תרגול - מילות קישור

לעומת זאת, האלוף התאילנדי, היה ביתרון משקל וגובה **עליו**. בשביל "לאזן" אז גם החליטו שהקרב יערך לפי החוקים האמריקאים, כלומר, ללא הקלינצ' התאילנדי (קרב קרוב בו מותרות תפיסות, לפיתות, זריקות וברכיות). פשוט לקחו מהתאילנדי את הכלים החזקים ביותר בארסנל שלו. זה כאילו ביקשו **ממנו** בנימוס לקשור יד אחת מאחורי הגב

בתחילת הקרב התאילנדי הקשוח בהחלט הופתע מהוורסטיילות של רופוס, **אולם** מה שקרה אחר כך כבר השאיר את העולם בתדהמה. האלוף התאילנדי פתח מבערים, דחף קדימה ובעזרת שימוש בבעיטה אחת לאורך הקרב כולו (לואו קיק - בעיטה נמוכה) השמיד, פשוטו כמשמעו, את ריק רופוס. השופט עצר את הקרב בסיבוב הרביעי **אחרי** שרופוס לא יכל עוד לקום מהקרקע. הקהל כולו עמד בהלם ולא האמין למראה **עיניו**.

אחיו ההמום של ריק, דיוק רופוס החליט לנסוע תאילנד **על מנת** ללמוד את רזי האומנות האגרסיבית (השמועה הלא רשמית גורסת שזהו הבסיס לסרט "קיק בוקסר" של ואן דאם). **הוא** חזר כדי להפוך לאלוף עולם באגרוף תאילנדי ולמאמן של טובי הלוחמים בעולם האגרוף התאילנדי וב-UFC (המאמן של פטיס).

בטקסט מודגשות בקו מילות קישור, כתבו בשאלות הבאות מהו סוג הקשר של מילת הקישור:

1. מילת הקישור: "בעקבות זאת" בשורה מס' 3 היא מילת קישור בקשר של ?

א. תוצאה ב. הפחתה ג. השוואה ד. ניגוד

2. מילת הקישור: "לאחר מכן" בשורה מס' 5 היא מילת קישור בקשר של ?

א. הוספה ב. זמן ג. תנאי ד. סיבה

3. מילת הקישור: "אבל" בשורה מס' 8 היא מילת קישור בקשר של ?

א. הוספה ב. ויתור ג. סיבה ד. ניגוד

4. מילת הקישור: "לכן" בשורה מס' 11 היא מילת קישור בקשר של ?

א. זמן ב. ניגוד ג. ויתור ד. תוצאה

5. מילת הקישור: "בשביל" בשורה מס' 12 היא מילת קישור בקשר של ?

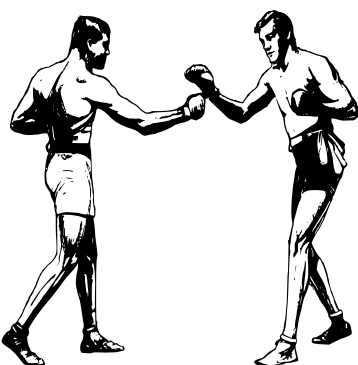
א. תכלית ב. ויתור ג. סיבה ד. ניגוד

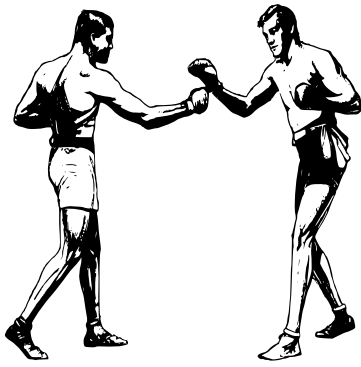
6. מילת הקישור: "כדי" בשורה מס' 16 היא מילת קישור בקשר של ?

א. תנאי ב. ברירה ג. תכלית ד. סיבה

7. מילת הקישור: "אחר כך" בשורה מס' 18 היא מילת קישור בקשר של ?

א. ברירה ב. הפחתה ג. השוואה ד. זמן





דפי תרגול - מילות קישור

8. מילת הקישור: "לצומת זאת" בשורה מס' 24 היא מילת קישור בקשר של ?
א. ויתור ב. סיבה ג. תוצאה ד. ניגוד

9. מילת הקישור: "אולם" בשורה מס' 28 היא מילת קישור בקשר של ?
א. תכלית ב. ויתור ג. השוואה ד. ניגוד

10. מילת הקישור: "אחרי ש" בשורה מס' 31 היא מילת קישור בקשר של ?
א. סיבה ב. זמן ג. תנאי ד. ויתור

11. מילת הקישור: "על מנת" בשורה מס' 33 היא מילת קישור בקשר של ?
א. תוצאה ב. תכלית ג. ויתור ד. ניגוד

תרגול מאזכרים

למי / למה מתכוונים -

- א. במילה "הם" בשורה מס' 2 - _____
- ב. במילה "צרכיהם" בשורה מס' 4 - _____
- ג. במילה "הוא" בשורה מס' 11 - _____
- ד. במילה "הם" בשורה מס' 11 - _____
- ה. במילה "לו" בשורה מס' 13 - _____
- ו. במילה "שלו" בשורה מס' 24 - _____
- ז. במילה "עליו" בשורה מס' 25 - _____
- ח. במילה "ממנו" בשורה מס' 27 - _____
- ט. במילה "ציניו" בשורה מס' 33 - _____
- י. במילה "הוא" בשורה מס' 35 - _____

