



יסודות ויצירה: תוכנית הוראה שנתית - תשע"א (2010-2011)

תאריך	אייקי-טאיסו	עקרונות	וואזה	כלים
17.10.20 10- 29.10.20 10	אוקמי: זנפו קאיטן קוהו- טנטו אונדו	מיסוגי ותרגילי נשימה לשנה"ל החדשה	קבלת תלמידים חדשים	
29.10- 19.11	טה-קובי אונדו	ארבעת עקרונות גופנפש	איקיו קט-טה דורי/קוסה-דורי, שומנ-אוצ'י אירימי וטנקן, קט-טה קוסה-דורי	קנג 1 י
21.11- 10.12	"	One-Point עבודה/קי ממרכז הגוף	ניקיו קט-טה דורי/קוסה-דורי טנקן, קטה- דורי וריו-קטה-דורי, מונ-צקי	קנג 1 י
12.12- 24.12	"	היטו-אשי יוקטה פתיחת דלת והזמנת ההתקפה	סנקיו אושירו טה-קובי דורי, מונ-צקי הנ- טאי, שומנ-אוצ'י, קטה-טה דורי, קוסה דורי	טנט 1
26.12.10- 14.1.201 1	"	דו-שו-נו-סי שלווה בעת פעולה	קוסה-גאישי מונ-צקי, שומנ-אוצ'י, אושירו טה- קובי-טורי, קט-טה קוסה-דורי	ג'וגי 1
16.1-4.2	פונה-קוגי	ססו-איקומי הובלה לתוך המ-אי וכן: שיווי משקל	טנצ'י-נגה אושירו טה-קובי טורי, קטה/ריו-טה דורי אירימי	ג'וגי 1
6.2-25.2	שומנ-אוצ'י זנגו-אונדו (קדימה-אחורה) הפו-אונדו (שמונה כיוונים)	שודו-אוסיסו שליטה בתנועה ראשונה	אירימי-נגה יוקומנ-אוצ'י, קטה-טה-דורי, שומנ- אוצ'י היג'י-אוטושי כל המכות, קטה-טה דורי, קטה-דורי	ג'וגי 1
27.2-18.3	ג'ו בוקן טנטו	מסה-קטסו אגטסו	אייקי-ג'וגי/קנגי 1+2, ג'ו-קן-אווזה, ג'ו-טורי, טנטו- דורי	
חזרה על החומר				
20.3-29.4	טה-קובי קוסה ג'והו קוסה	Ma-Ai תחום עבודה יעילה	קוקיו-נגה שומנ-אוצ'י, מונ-צקי, יוקומנ-אוצ'י צ'ויאקו, קטטה-דורי	טנט 1
22.5-17.6	אנקי-אונדו סא-יו אנקי-אונדו צ'ויאקו אנקי-אונדו	אנ-נו-הונגי עקרון התנועה המעגלית	אנקי-נגה קטה-טה וריו-טה דורי, מונ-צקי	ג'וגי 2
19.6-8.7	אוד-פורי אוד-פורי-צ'ויאקו	זן-שין	היקי-אוטושי מונ-צקי, קטה-טה קוסה-דורי	ג'וגי 2
10.7-22.7	אושירו-דורי	קי-נו-נגרה	זן-שין/זנפו-נגה	ג'וגי

2	אושירו-טה-קובי דורי, אושירו-דורי, מונ-צקי, קוסה-דורי	תנועה מתמדת של קי	זנפו-נגה	
קנגי 2	מאקי-אוטושי יוקומנ-אוצ'י, קטה-טה ריו-טה-מוצ'י: אירימי, ססואיקומי, קטה/ריו-קטה- דורי	One-Point עבודה/קי ממרכז הגוף	אושירו טה-קובי- טורי זנשין-נגה אונדו קוטאי אונדו	24.7-5.8
קנגי 2	שיהו-נגה קט-טה-דורי, ריו-טה-דורי, יוקומנ- אוצ'י	ג'ו-דו (רכות)	קטה-טה-דורי טנקן אונדו	7.8-26.8
	אייקי-ג'וגי ואייקי-קנגי 1+2 ג'ו-קן-אוזה, ג'ו-טורי, טנטו-דורי	קטצו-ג'ין-קן/סטצו- ג'ין-קן, קי וכלים	ג'ו - בוקן - טנטו	28.8-16.9
	חזרה: שושי-ני-קארו "ראש של מתחיל"			18.9- 28.10