



דוג'ו הר-הצופים

יסודות ויצירה: תוכנית הוראה שנתית - תשע"ג (2012-2013)

תאריך	אייקי-טאיסו	עקרונות ומושגים	וואזה	כלים
28.10.12 16.11.12	אוקמי: זנפו קאיטן קוהו-טנטו אונדו	היטו אשי יוקטה ירידה מקו התקפה השתלבות וקבלת התקפה	נפילות וגלגולים התקפות בסיסיות, הגנות בסיסיות טאי סבאקי תרגילי קי בסיסיים	הכרות נשקים והתקפ ות בסיסיו ת
18.11.12 7.12.12	שומנ-אוצ'י	ארבעת עקרונות גופנפש, ONENESS	איקיו קט-טה דורי/קוסה-דורי, שומנ-אוצ'י אירימי וטנקן, קט-טה קוסה-דורי	ג'וגי 1 ג'ו נאגה
9.12.12 28.12.12	ניקיו	מסה-קטסו אגטסו שליטה עצמית המפתח לנצחון האמיתי	ניקיו קט-טה דורי/קוסה-דורי טנקן, קטה- דורי וריו-קטה-דורי, מונ-צקי	ג'וגי 1 ג'ו טורי
30.12.12 18.1.13	סנקיו	כבוד והגנה לכל הסובב אמנות לחימה לא הרסנית	סנקיו אושירו טה-קובי דורי, מונ-צקי הנ- טאי, שומנ-אוצ'י, קטה-טה דורי, קוסה דורי	טנטו
20.1.13 8.2.13	קוטה-גאישי	מא-אי תחום עבודה יעילה ססו-איקומי	קוטה-גאישי מונ-צקי, שומנ-אוצ'י, אושירו טה- קובי-טורי, קט-טה קוסה-דורי	קנגי 1
10.2.13 1.3.13	פונה-קוגי	מירכוז ויציבות One point קשב וחישה	טנצ'י-נגה אושירו טה-קובי טורי, קטה/ריו-טה דורי אירימי	קנגי 1 טאצ'י טורי
3.3.13 22.3.13	שומנ-אוצ'י זנגו-אונדו (קדימה-אחורה)	שודו-אויסו שליטה בתנועה ראשונה הובלה	אירימי-נגה יוקומנ-אוצ'י, קטה-טה-דורי, שומנ- אוצ'י היג'י-אוטושי כל המכות, קטה-טה דורי, קטה- דורי	ג'ו קן ואזה
24.3.13 12.4.13	ג'ו בוקן טנטו	קטצו-ג'ין-סטצו-ג'ין- קן החרב המחיה והחרב הממיתה	אייקי-ג'וגי 1/קנגי 1 , ג'ו-קן-אווזה, ג'ו-טורי, טנטו-דורי	
- 14.4 3.5.13	חזרה על החומר (ריוהו)	תרגילי נשימה(מיסוגי) ורפוי (אייקי)		
5.5.13 24.5.13	טה-קובי קוסה ג'והו קוסה	קוקיו – הו עקרון התזמון, השתלבות במרחב- זמן	קוקיו-נגה שומנ-אוצ'י, מונ-צקי, יוקומנ-אוצ'י צ'ויאקו, קטטה-דורי	טנטו
26.5.13	אנקי-אונדו סא-יו אנקי-אונדו	אנ-נו-הונגי עקרון התנועה	אנקי-נגה קטה-טה וריו-טה דורי, מונ-צקי	ג'וגי 2

		המעגלית	צ'ויאקו אנקי-אונדו	14.6.13
ג'וגי 2 ג'ו טורי	היקי-אוטושי מונ-צקי, קטה-טה קוסה-דורי	קי-נו-נגרה – הזרימה המתמדת של קי	אוד-פורי אוד-פורי-צ'ויאקו	16.6.13 5.7.13
ג'וגי 2 ג'ו נאגה	זן-שין/זנפו-נגה אושירו-טה-קובי דורי, אושירו-דורי, מונ-צקי, קוסה-דורי	זן-שין המשכיות ורציפות	אושירו-דורי זנפו- נגה	7.7.13 26.7.13
קנגי 2	מאקי-אוטושי יוקומנ-אוצ', קטה-טה ריו-טה- מוצ': אירימי, ססואיקומי, קטה/ריו-קטה-דורי	ההתאמה בין הקשר עם עצמי לבין הקשר עם סביבתי	אושירו-טה-קובי- טורי זנשין-נגה אונדו קוטאי אונדו	28.7.13 16.8.13
קנגי 2 טצ'י טו	שיהו-נגה קט-טה-דורי, ריו-טה-דורי, יוקומנ- אוצ'	טשו-דו דרך הזהב	קטה-טה-דורי טנקן אונדו	18.8.13 6.9.13
קן-קן	רנדורי	דו-שו-נו-סי איזון נפשי בעת פעולה	שומנ-אוצ'י הפו- אונדו (שמונה כיוונים)	8.9.13 27.9.13
	תרגילי נשימה ורפוי	חזרה: שושי-ני-קארו "ראש של מתחיל"		29.9.13