



סידוקאן איקידו דוג'ו הר-הצופים

תוכנית הוראה שנתית - תשע"ז (2016-2017)
יסודות ויצירה

תאריך	אי-קי-טאיסו	עקרונות ומושגים	טכניקות (וואזה)	כלים
30.10.16 18.11.16	אוקמי: זנפו קאיטן קוהו-טנטו אונדו	היטו-אשי יוקטה: ירידה מקו התקפה, השתלבות וקבלת ההתקפה	נפילות וגלגולים, התקפות בסיסיות, הגנות בסיסיות, טאי סבאקי תרגילי קי	הכרות נשקים והתקפות בסיסיות
20.11.16 2.12.16	שומן-אוצ'י אונדו	ארבעת עקרונות גופנפש, ONENESS	אי-קיו קטטה-דורי/קוסה-דורי, שומן-אוצ'י אירימי וטנקן, קטטה קוסה-דורי	ג'וגי 1 ג'ז-נגה
4.12.16 16.12.16	ניקיו אונדו	מסקטסו אגטסו שליטה עצמית כמפתח לנצחון אמיתי	ניקיו קטטה-דורי/קוסה-דורי טנקן, קטטה-דורי וריו-קטטה-דורי, מונצקי	ג'וגי 1 ג'ז-טורי
18.12.16 6.1.2017	סנקיו אונדו	כבוד והגנה לכל השובב אמנות לחימה לא הרסנית	סנקיו אושירו טקובי-דורי, מונצקי הנ-טאי, שומן-אוצ'י, קטטה-דורי, קוסה-דורי	טנטו
8.1.17 27.1.17	קוטה-גאישי אונדו	מא-אי: תחום עבודה יעילה ססו-אי-קומי	קוטה-גאישי מונצקי, שומן-אוצ'י, אושירו טקובי-דורי, קטטה קוסה-דורי	קנגי 1
29.1.17 17.2.17	פונה-קוגי אונדו	מירכוז ויצירות One point	טנצ'י-נגה אושירו טקובי-טורי, קטה/ריו-טה-דורי אירימי	קנגי 1 טאצ'י טורי
19.2.17 10.3.17	שומן-אוצ'י אונדו זנגו-אונדו (קדימה-אחורה)	שודו-אויסיו: שליטה בתנועה ראשונה והובלה. הקשבה	אירימי-נגה יוקומן-אוצ'י, קטטה-דורי, שומן-אוצ'י היג'י-אוטושי כל המכות, קטטה דורי, קטטה-דורי	ג'ז-קן וזה
12.3.17 31.3.17	ג'ז - בוקן - טנטו	קטצו-ג'ז קן / סטצו-ג'ז קן החרב המחיה / החרב הממיתה	אי-קי-ג'ז/1 אי-קי-קנגי 1 ג'ז-טורי, ג'ז-נגה, טנטו-דורי	
2.4 – 21.4.17	חזרה על החומר	תרגילי נשימה: מיסוגי, הרפיה וריפוי: אי-קי ריו-הו		
23.4.17 12.5.17	טקובי-קוסה אונדו ג'והו-קוסה אונדו	קוקיו-הו עקרון התזמון השתלבות במרחב-זמן	קוקיו-נגה שומן-אוצ'י, מונצקי, יוקומן-אוצ'י צ'ויאקו, קטטה-דורי	טנטו
7.5.17 26.5.17	אנקי אונדו סא-יו אנקי אונדו צ'ויאקו אנקי אונדו	אנ-נו-הונגי עקרון התנועה המעגלית	אנ-קי-נגה קטטה-דורי, ריוטה-דורי, מונצקי	ג'וגי 2
28.5.17 16.6.17	אוד-פורי אונדו אוד-פורי צ'ויאקו	קי-נו-נגרה תנועה מתמדת של קי	הי-קי-אוטושי מונצקי, קטטה קוסה-דורי	ג'וגי 2 ג'ז-טורי
18.6.17 7.7.17	אושירו-דורי זנפו- נגה	זן-שיין המשכיות ורציפות	זן-שיין/זנפו-נגה אושירו-טקובי דורי, אושירו-דורי, מונצקי, קוסה-דורי	ג'וגי 2 ג'ז-נגה
9.7.17 28.7.17	אושירו טקובי-טורי זנשיין-נגה אונדו קו-טאי אונדו	ההתאמה בין הקשר עם עצמי לבין הקשר עם סביבתי	מא-קי-אוטושי יוקומן-אוצ'י, קטטה ריוטה-מוצ'י: אירימי, ססו-אי-קומי, קטה/ריו-קטטה-דורי	קנגי 2
30.7.17 18.8.17	קטטה-דורי טנקן אונדו	צ'ז-דו: דרך הזהב	שיהו-נגה קטטה-דורי, ריוטה-דורי, יוקומן-אוצ'י	קנגי 2 טצ'י- טורי
20.8.17 8.9.17	שומן-אוצ'י הפו- אונדו (שמונה כיוונים)	דושו-נו-סי איזון נפשי בעת פעולה	רנדורי	קן-קן וזה
10-19.9.17 - פגרה - 15-20.10.17	חזרה: שושי-ני-קארו ("ראש של מתחיל") תרגילי נשימה, הרפיה וריפוי			