



סידוקאן איקידו דוג'ו הר-הצופים

תוכנית הוראה שנתית - תש"פ (2019-2020)



תאריך	אי-טיאסו	עקרונות ומושגים	טכניקות (וואזה)	כלים
27.10.19 9.10.19	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
10.11.19 30.11.19	שומן-אוצ'י אונדו	ארבעת עקרונות גוף נפש, ONENESS	אי-קיו קטטה-דורי/קוסה-דורי, שומן-אוצ'י אירימי וטנקן, קטטה קוסה-דורי	ג'וגי 1 ג'ו-נגה
1.12.19 21.12.19	ניקיו אונדו	מסקטסו אגטסו שליטה עצמית כמפתח לנצחון אמיתי	ניקיו קטטה-דורי/קוסה-דורי טנקן, קטה- דורי וריו-קטטה-דורי, מונצקי	ג'וגי 1 ג'ו-טורי
22.12.19 11.1.20	סנקיו אונדו	כבוד והגנה לכל הסובב אמנות לחימה לא הרסנית	סנקיו אושירו טקובי-דורי, מונצקי הנ-טאי, שומן-אוצ'י, קטטה-דורי, קוסה-דורי	טנטו
12.1.20 1.2.20	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
2.2.20 22.2.20	פונה-קוגי אונדו	מירכוז ויציבות One point	טנצ'י-נגה אושירו טקובי-טורי, קטה/ריו-טה-דורי אירימי	קנגי 1 טאצ'י טורי
23.2.20 14.3.20	שומן-אוצ'י אונדו זנגו-אונדו (קדימה-אחורה)	שודו-אוסיסו: שליטה בתנועה ראשונה והובלה. הקשבה	אירימי-נגה יוקומן-אוצ'י, קטטה-דורי, שומן-אוצ'י היג'י-אוטושי כל המכות, קטטה דורי, קטה-דורי	ג'ו-קן וזה
15.3.20 4.4.20	ג'ו - בוקן - טנטו	קטצו-ג'ין קן / סטצו-ג'ין קן החרב המחיה / החרב הממיתה	אי-קי-ג'וגי 1/אי-קי-קנגי 1 ג'ו-טורי, ג'ו-נגה, טנטו-דורי	
5.4.20 25.4.20	חזרה על החומר תרגילי נשימה: מיסוגי, הרפיה וריפוי: אי-קי ריו-הו			
26.4.20 16.5.20	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
17.5.20 6.6.20	אנקי אונדו סא-יו אנקי אונדו צ'ויאקו אנקי אונדו	אנ-נו-הונגי עקרון התנועה המעגלית	אנקי-נגה קטטה-דורי, ריוטה-דורי, מונצקי	ג'וגי 2
7.6.20 27.6.20	אוד-פורי אונדו אוד-פורי צ'ויאקו	קי-נו-נגרה תנועה מתמדת של קי	היקי-אוטושי מונצקי, קטטה קוסה-דורי	ג'וגי 2 ג'ו-טורי
28.6.20 18.7.20	אושירו-דורי זנפו- נגה	זן-שין המשכיות ורציפות	זן-שין/זנפו-נגה אושירו-טקובי דורי, אושירו-דורי, מונצקי, קוסה-דורי	ג'וגי 2 ג'ו-נגה
19.7.20 8.8.20	אושירו טקובי-טורי זנשין-נגה אונדו קו-טאי אונדו	ההתאמה בין הקשר עם עצמי לבין הקשר עם סביבתי	מאקי-אוטושי יוקומן-אוצ'י, קטטה ריוטה-מוצ'י: אירימי, ססו-אי-קומי, קטה/ריו-קטטה- דורי	קנגי 2
9.8.20 29.8.20	קטטה-דורי טנקן אונדו	צ'ו-דו: דרך הזהב	שיהו-נגה קטטה-דורי, ריוטה-דורי, יוקומן-אוצ'י	קנגי 2 טצ'י- טורי
30.8.20 16.9.20 פגרה: -17.9.20-10.10.2	חזרה: שושי-ני-קארו (ראש של מתחיל), דושו-נו-סי (איזון נפשי בעת פעולה), רנדורי תרגילי נשימה, הרפיה וריפוי			קן-קן וזה