



Uechi-Ryu

# קונג פו Kids

ביה"ס לקונגפּו בהדרכת אמיר רז



## תוכנית החוג

- 20 מפגשים, במשך שעה.
- אימון אחד בשבוע.
- עונת האימונים: נובמבר-אפריל
- בסיום מבחן דרגה מסכם.
- תשלום 800 ₪.
- המחיר כולל חולצת אימון ב 30 ₪.

## התכנים הנלמדים

1	בטחון עצמי	בניית ביטחון עצמי ויכולת הגנה עצמית
2	יכולת אישית ותנועה	פיתוח יכולת אישית ספורטיבית. פיתוח קורדינציה, התמצאות במרחב. כוח וגמישות.
3	אגרופים, בעיטות ושאר מכות	טכניקות בסיסיות וטבעיות
4	שיווי משקל	הבסיס האיתן של הטבע.
5	חישולים	חישולים עדינים לפי הידע הסיני העתיק, יד הברזל וגוף הברזל.
6	קרבות	התגוששויות חבריות, קצת עם כפפות אגרוף וקרבת מקלות קל.
7	בושידו	קוד ההתנהגות הראויה, דרך ארץ, שמירה על האחר, והכרה בפגיעות הגוף.



אמיר רז  
053-6612458