



Uechi-Ryu

קונג פו - לנוער

ביה"ס לקונגפו בהדרכת אמיר רז



תוכנית החוג

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

התכנים הנלמדים

1	ביטחון עצמי	בניית ביטחון עצמי, יכולת הגנה עצמית
2	יכולת אישית ותנועה	פיתוח יכולת אישית ספורטיבית. פיתוח קורדינציה, התמצאות במרחב. כוח וגמישות.
3	טכניקות	לימוד תרגילי הבסיס (קיהון) קאטות 1,2,3 תרגילים בזוגות
4	כושר גופני	פיתוח כושר, חיזוק שרירים, ויכולת אנאירובית
5	חישולים	חישולים עדינים לפי הידע הסיני העתיק, יד הברזל וגוף הברזל.
6	קרבות	עבודה בזוגות על קרבות לימודיים ולא תחרותיים !
7	בושידו	קוד ההתנהגות הראויה, דרך ארץ, שמירה על האחר, והכרה בפגיעות הגוף.



אמיר רז
053-6612458