



Uechi-Ryu

קונג פו - הכנה לצבא

ביה"ס לקונגפו בהדרכת אמיר רז



תוכנית החוג

- 45 מפגשים, במשך שעה.
- 2 אימונים בשבוע.
- עונת האימונים: נובמבר-מאי.
- תשלום 1400 ₪.
- המחיר כולל חולצת אימון ב 30 ₪.

התכנים הנלמדים

1	כושר גופני	פיתוח כושר, חיזוק שרירים, יכולת אירובית ואנאירובית.
2	טכניקות	לימוד תרגילי הבסיס (קיהון) קאטות 1,2,3 תרגילים בזוגות
3	חישולים - חיזוקים	חיזוק וחישול הגוף לפי הידע הסיני העתיק. בניית גוף ברזל.
4	קרבות	עבודה בזוגות על קרבות לימודיים ולא תחרותיים! אך עם לחץ פיזי וכושר גבוה.
5	בושידו	קוד ההתנהגות הראויה, דרך ארץ, שמירה על האחר, והכרה בפגיעות הגוף.
6	מנטלי	חיזוק כוח הרצון, העלאת סף הכאב.



אמיר רז
053-6612458