



יום שני 31 יולי 2017

סילבוס קורס הישרדות בנות 11-394806

שעות קבלה: בתיאום מראש

מטרות הקורס:

הכרה ולימוד טכניקות הגנה במצבים הבאים:

- א. אחיזות ושיחרור מאחיזות
- ב. הכנה פסיכולוגית לקרב והגנה
- ג. חסימה פיצונים, חסימה עליונה, חסימה תחתונה, חסימה בעזרק מרפק
- ד. קרב חופשי (ראנדורי)

הרכב הציון:

65% נוכחות פעילה בשיעור

35% הערכת המאמן