



יום שני 31 יולי 2017

סילבוס קורס ג'ודו מתחילים 17,18-394806

שעות קבלה: בתיאום מראש

מטרות הקורס:

שיפור יכולות טכניות וטקטיות של ספורטאים מתחילים

1. אקרובאטיקה- גלגולים ונפילות
2. שיפור תרגילים בעמידה- הוצאה משיווי משקל ולימוד החזקות, עמידות
3. שיפור תרגילים בקרקע- ריתוק, בריאד, חניקות
4. שיפור התרגילים במצבי קרב חופשי (ראנדורי)

תוכן הקורס:

תרגילים-

1. אוטוטור- אוטושי
2. תאי- אוטושי
3. קואוזי- גארי
4. סאסא- צורי- קומי- אשי

הרכב הציון:

65% נוכחות פעילה בשיעור

35% הערכת המאמן