



יום רביעי 13 אוקטובר 2021

סילבוס קורס קרטה מתחילים 19,20-394806

נוכחות והשתתפות:

חובת נוכחות בכל השיעורים, רק מילואים פוטרים מצורך בהשלמת שיעור.

הופעה:

מכנס ספורט (טרנינג) ארוך (בצבע שחור או כחול) וחולצת טריקו לבנה חלקה.

מטלות:

חובת נוכחות והשתתפות פעילה בשיעורים, בסוף הסמסטר בשיעור האחרון יערך מבחן סופי על כל החומר הנלמד בקורס.

הרכב הציון:

65% נוכחות פעילה, 35% השתתפות ומבחן סופי.

הרכב השיעורים:

- שיעור 1: הבנת המושג קראטה, גמישות וכושר גופני, דגשים על נוכחות השתתפות ומבנה הציון.
- שיעורים 2-4: למידת החסימות הקיימות בקראטה והתקפות הידיים לרמה בסיסית של הקורס.
- שיעורים 5-7: למידת העמידות הקיימות, כמו כן יישום תרגילי הידיים בהתקדמות ובנסיגה.
- שיעור 8: הגנה עצמית.
- שיעורים 9-10: למידת הבעיטות ויישומן בעמידות הרלבנטיות.
- שיעור 11: למידת קאטה היאן שודאן (סדרת תרגילים מול יריב מדומה).
- שיעור 12: עבודת זוגות למבחן + חזרה על כל החומר הנלמד לקראת המבחן.
- שיעור 13: מבחן סופי.