



יום ראשון 01 אוגוסט 2021

**סילבוס קורס טקוואנדו- Tae Kwon Do - 23,24-394806**

מאמן: ארטור איסקוב  
שעות קבלה: ימי ראשון 16:00 – 17:00

**נוכחות והשתתפות:** חובת נוכחות בכל 13 השיעורים.

**הופעה:** בגד ספורט (טרנינג/מכנס ספורט) וחולצת טריקו.

**מטלות:** חובת נוכחות והשתתפות פעילה בשיעורים, בסוף הסמסטר בשיעורים אחרונים המאמן רשאי על פי שיקול דעתו להעביר מבחן.

**הרכב הציון:** נוכחות על כל הופעה ינתנו 5 נקודות עד 65 נקודות והן יהוו 65% מהציון 35% הערכת מאמן.

**הרכב השיעורים:**

**שיעור 1:** הכרות עם מושג טקוואנדו, גמישות וכושר גופני דגשים על מבנה הקורס, השתתפות הצפי המאמנים מהסטודנטים.

**שיעור 2-5:** גמישות וכושר גופני, עמידות וצעדים בסיסיים, סוגי בעיטות, סטאפ (step).

**שיעור 6-9:** שילוב הסטאפ עם טכניקות התקפה והגנה. עבודה בזוגות תוך מתן דגש על התקפה/תגובה.

**שיעור 10-12:** טכניקות מתקדמות להתקפה/הגנה עבודה בזוגות.

**שיעור 13-14:** שיעורים מסכמים, עבודה בזוגות על רקטות. מבחן אופציונאלי.

**בהצלחה וסמסטר מהנה!**