



יום שני 31 יולי 2017

### סילבוס קורס הישרדות 28-12-394806

שעות קבלה: בתיאום מראש

#### מטרות הקורס:

1. הכרה ולימוד טכניקות הגנה במצבים הבאים:
  - (1) קרב רחוב
  - (2) קרב במקומות סגורים (רכב, משרד וכד')
  - (3) קרב במקום ציבורי (אוטובוס, בנק, מכולת, מסעדה וכד')
2. הכרת שימוש בכלים זמינים (עט, כרטיס אשראי, תיק, כסא וכד') להגנה נגד סכין, מקל, ידיים, רגליים וכד'.
3. תקיפת נקודות תורפה (נק' ראש, חזה, בטן וכד') והגנתן ממכות ידיים, רגליים, סכין, מקל וכד'.
4. מבנה שיעור טיפוס:
  - (1) חימום
  - (2) חזרה על תרגילים משיעור קודם
  - (3) לימוד תרגילים חדשים
  - (4) תרגול התרגילים עם שותפים שונים
  - (5) תרגול תרגילי הגנה במצבים שונים (עמידה, ישיבה, שכיבה)

#### הרכב הציון:

65% נוכחות פעילה בשיעור

35% הערכת המאמן