



סיידוקאן אייקידו דוג'ו הר הצופים

יסודות ויצירה: תוכנית הוראה שנתית - תשע"ד (2013-2014)

תאריך	אייקי-טאיסו	עקרונות ומושגים	וואזה	כלים
6.10.13 25.10.13	אוקמי: זנפו קאיטן קוהו-טנטו אונדו	היטו אשי יוקטה ירידה מקו התקפה השתלבות וקבלת התקפה	נפילות וגלגולים -התקפות בסיסיות, הגנות בסיסיות -טאי סבאקי -תרגילי קי בסיסיים	הכרות נשקים והתקפ ות בסיסיו ת
27.10.13 15.11.13	שומנ-אוצ'י	ארבעת עקרונות גופנפש, ONENESS	איקיו קט-טה דורי/קוסה-דורי, שומנ-אוצ'י אירימי וטנקן, קט-טה קוסה-דורי	ג'וגי 1 ג'ו נאגה
17.11.13 6.12.13	ניקיו	מסה-קטסו אגטסו שליטה עצמית המפתח לנצחון האמיתי	ניקיו קט-טה דורי/קוסה-דורי טנקן, קט-טה דורי וריו-קט-טה דורי, מונ-צקי	ג'וגי 1 ג'ו טורי
8.12.13 27.12.13	סנקיו	כבוד והגנה לכל הסובב אמנות לחימה לא הרסנית	סנקיו אושירו-טה-קובי דורי, מונ-צקי הנ-טאי, שומנ-אוצ'י, קט-טה-טה דורי, קוסה דורי	טנטו
29.12.13 17.1.14	קוטה-גאישי	מא-אי תחום עבודה יעילה ססו-איקומי	קוטה-גאישי מונ-צקי, שומנ-אוצ'י, אושירו טה-קובי-טורי, קט-טה קוסה-דורי	קנגי 1
19.1.14 7.2.14	פונה-קוגי	מירכוז ויציבות One point קשב וחישה	טנצ'י-נגה אושירו-טה-קובי טורי, קט-טה/ריו-טה דורי אירימי	קנגי 1 טאצ'י טורי
9.2.14 28.2.14	שומנ-אוצ'י זנגו-אונדו (קדימה-אחורה)	שודו-אויסו שליטה בתנועה ראשונה הובלה	אירימי-נגה יוקומנ-אוצ'י, קט-טה-טה דורי, שומנ-אוצ'י היג'י-אוטושי כל המכות, קט-טה דורי, קט-טה דורי	ג'ו קן ואזה
2.3.14 21.3.14	ג'ו בוקן טנטו	קטצו-ג'ין-סטצו-ג'ין- קן החרב המחיה והחרב הממיתה	אייקי-ג'וגי 1/קנגי 1 , ג'ו-קן-אוזה, ג'ו-טורי, טנטו-דורי	
- 18.9 23.3	חזרה על החומר (ריוהו)	תרגילי נשימה(מיסוגי) ורפוי (אייקי)		
20.4.14 9.5.14	טה-קובי קוסה ג'והו קוסה	קוקיו - הו עקרון התזמון, השתלבות במרחב-זמן	קוקיו-נגה שומנ-אוצ'י, מונ-צקי, יוקומנ-אוצ'י צ'ויאקו, קטטה-דורי	טנטו
11.5.14 30.5.14	אנקי-אונדו סא-יו אנקי-אונדו צ'ויאקו אנקי-אונדו	אנ-נו-הונגי עקרון התנועה המעגלית	אנקי-נגה קט-טה וריו-טה דורי, מונ-צקי	ג'וגי 2

ג'וגי 2 ג'ו טורי	היקי-אוטושי מונ-צקי, קטה-טה קוסה-דורי	קי-נו-נגרה – הזרימה המתמדת של קי	אוד-פורי אוד-פורי-צ'ויאקו	1.6.14 20.6.14
ג'וגי 2 ג'ו נאגה	זן-שין/זנפו-נגה אושירו-טה-קובי דורי, אושירו-דורי, מונ-צקי, קוסה-דורי	זן-שין המשכיות ורציפות	אושירו-דורי זנפו-נגה	22.6.14 11.7.14
קנגי 2	מאקי-אוטושי יוקומנ-אוצ'י, קטה-טה ריו-טה-מוצ'י: אירימי, ססואיקומי, קטה/ריו-קטה-דורי	ההתאמה בין הקשר עם עצמי לבין הקשר עם סביבתי	אושירו טה-קובי-טורי זנשין-נגה אונדו קוטאי אונדו	13.7.14 1.8.14
קנגי 2 טצ'י טו'	שיהו-נגה קט-טה-דורי, ריו-טה-דורי, יוקומנ-אוצ'י	טשו-דו דרך הזהב	קטה-טה-דורי טנקן אונדו	3.8.14 22.8.14
קן-קן	רנדורי	דו-שו-נו-סי איזון נפשי בעת פעולה	שומנ-אוצ'י הפו-אונדו (שמונה כיוונים)	24.8.14 12.9.14
	תרגילי נשימה ורפוי	חזרה: שושי-ני-קארו "ראש של מתחיל"		14.9.14 3.10.14