



סיידוקאן אייקידו דוג'ו הר הצופים



יסודות ויצירה: תוכנית הוראה שנתית - תשע"ה (2014-2015)

תאריך	אייקי-טאיסו	עקרונות ומושגים	וואזה	כלים
26.10.14 14.11.14	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 התקפות והתקפות בסיסיות
16.11.14 28.11.14	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
30.11.14 12.12.14	ניקיו	מסה-קטסו אגטסו שליטה עצמית המפתח לנצחון האמיתי	ניקיו קט-טה דורי/קוסה-דורי טנקן, קטה-דורי וריו-קטה-דורי, מונ-צקי	ג'וגי 1 ג'ו טורי
14.12.14 26.12.14	סנקיו	כבוד והגנה לכל הסובב אמנות לחימה לא הרסנית	סנקיו אושירו טה-קובי דורי, מונ-צקי הנ-טאי, שומנ-אוצ'י, קטה-טה דורי, קוסה דורי	טנטו
28.12.14 16.1.15	קוטה-גאישי	מא-אי תחום עבודה יעילה 100-איקומי	קוטה-גאישי מונ-צקי, שומנ-אוצ'י, אושירו טה-קובי- טורי, קט-טה קוסה-דורי	קנגי 1
18.1.15 6.2.15	פונה-קוגי	מירכוז ויציבות One point קשב וחישה	טנצ'י-נגה אושירו טה-קובי טורי, קטה/ריו-טה דורי אירימי	קנגי 1 טאצ'י טורי
7.2.15 27.2.15	שומנ-אוצ'י זנגו-אונדו (קדימה-אחורה)	שודו-אויסו שליטה בתנועה ראשונה הובלה	אירימי-נגה יוקומנ-אוצ'י, קטה-טה-דורי, שומנ-אוצ'י היג'י-אוטושי כל המכות, קטה-טה דורי, קטה-דורי	ג'ו קן ואזה
1.3.15 20.3.15	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	
22.3 – 10.4	חזרה על	החומר	תרגילי נשימה(מיסוגי) ורפוי (אייקי ריוהו)	
12.4.15 1.5.15	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
3.5.15 22.5.15	אנקי-אונדו סא-יו אנקי-אונדו צ'ויאקו אנקי-אונדו	אנ-נו-הונגי עקרון התנועה המעגלית	אנקי-נגה קטה-טה וריו-טה דורי, מונ-צקי	ג'וגי 2
25.5.15 12.6.15	אוד-פורי אוד-פורי-צ'ויאקו	קי-נו-נגרה – הזרימה המתמדת של קי	היקי-אוטושי מונ-צקי, קטה-טה קוסה-דורי	ג'וגי 2 ג'ו טורי
14.6.15 3.7.15	אושירו-דורי זנפו- נגה	זנ-שין המשכיות ורציפות	זנ-שין/זנפו-נגה אושירו-טה-קובי דורי, אושירו-דורי, מונ-צקי, קוסה-דורי	ג'וגי 2 ג'ו נאגה

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	5.7.15 24.7.15
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	26.7.15 14.8.15
קן-קן	רנדורי	דו-שו-נו-סי איזון נפשי בעת פעולה	שומנ-אוצ'י הפו- אונדו (שמונה כיוונים)	16.8.15 4.9.15
	תרגילי נשימה ורפוי	חזרה: שושי-ני-קארו "ראש של מתחיל"		6.9.15 2.10.15

