



סיידוקאן אייקידו דוג'ו הר הצופים

יסודות ויצירה: תוכנית הוראה שנתית - תשע"ו (2015-2016)

תאריך	אייקי-טאיסו	עקרונות ומושגים	וואזה	כלים
6.10.15 24.10.15	אוקמי: זנפו קאיטן קוהו-טנטו אונדו	היטו-אשי יוקטה: ירידה מקו התקפה, השתלבות וקבלת ההתקפה	נפילות וגלגולים, התקפות בסיסיות, הגנות בסיסיות, טאי סבאקי תרגילי קי	הכרות נשקים והתקפו ת בסיסיות
25.10.15 13.11.15	שומנ-אוצ'י אונדו	ארבעת עקרונות גופנפש, ONENESS	איקיו קט-טה דורי/קוסה-דורי, שומנ-אוצ'י אירימי וטנקן, קט-טה קוסה-דורי	ג'וגי 1 ג'ו נגה
15.11.15 4.12.15	נ יקיו אונדו	מסקטסו אגטסו שליטה עצמית כמפתח לנצחון אמיתי	ניקיו קט-טה דורי/קוסה-דורי טנקן, קטה-דורי וריו-קטה-דורי, מונ-צקי	ג'וגי 1 ג'ו טורי
6.12.15 25.12.15	סנקיו אונדו	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
27.12.15 15.1.16	קוטה-גאישי אונדו	מא-אי: תחום עבודה יעילה 100-איקומי	קוטה-גאישי מונ-צקי, שומנ-אוצ'י, אושירו-טה-קובי- טורי, קט-טה קוסה-דורי	קנגי 1
17.1.16 5.2.16	פונה-קוגי אונדו	מירכוז ויציבות One point הקשבה	טנצ'י-נגה אושירו-טה-קובי טורי, קטה/ריו-טה דורי אירימי	קנגי 1 טאצ'י טורי
7.2.16 26.2.16	שומנ-אוצ'י אונדו זנגו-אונדו (קדימה-אחורה)	שודו-אויסו: שליטה בתנועה ראשונה והובלה	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
28.2.16 18.3.16	ג'ו - בוקן - טנטו	קטצו-ג'ין קן / סטצו-ג'ין קן החרב המחיה / החרב הממיתה	אייקי-ג'וגי 1/אייקי-קנגי 1 ג'ו-טורי, ג'ו-נגה, טנטו-דורי	
20.3 – 15.4	חזרה על החומר ריוה	תרגילי נשימה: מיסוגי, הרפיה וריפוי: אייקי		
17.4.16 6.5.16	טה-קובי קוסה אונדו ג'והו קוסה אונדו	קוקיו-הו עקרון התזמון השתלבות במרחב-זמן	קוקיו-נגה שומנ-אוצ'י, מונ-צקי, יוקומנ-אוצ'י צ'ויאקו, קטטה-דורי	טנטו
8.5.16 27.5.16	אנקי-אונדו סא-יו אנקי-אונדו צ'ויאקו אנקי-אונדו	אנ-נו-הונגי עקרון התנועה המעגלית	אנקי-נגה קטה-טה דורי, ריו-טה דורי, מונ-צקי	ג'וגי 2
29.5.16 17.6.16	אוד-פורי אונדו אוד-פורי-צ'ויאקו	קי-נו-נגרה תנועה מתמדת של קי	היקי-אוטושי מונ-צקי, קטה-טה קוסה-דורי	ג'וגי 2 ג'ו טורי
19.6.16 8.7.16	אושירו-דורי זנפו- נגה	נ-שין המשכיות ורציפות	ז נ-שין/נפו-נגה אושירו-טה-קובי דורי, אושירו-דורי, מונ-צקי, קוסה-דורי	ג'וגי 2 ג'ו נאגה
10.7.16 29.7.16	אושירו-טה-קובי- טורי זנשין-נגה אונדו קו-טאי אונדו	ההתאמה בין הקשר עם עצמי לבין הקשר עם סביבתי	מאקי-אוטושי יוקומנ-אוצ'י, קטה-טה ריו-טה-מוצ'י: אירימי, 100-איקומי, קטה/ריו-קטה-	קנגי 2

	דורי			
קנגי 2 טצ' טורי	שיהו-נגה קט-טה-דורי, ריו-טה-דורי, יוקומנ-אוצ'י	צ'ו-דו: דרך הזהב	קטה-טה-דורי טנקן אונדו	31.7.16 19.8.16
קן-קן	רנדורי	דו-שו-נו-סי איזון נפשי בעת פעולה	שומנ-אוצ'י הפו- אונדו (שמונה כיוונים)	21.8.16 9.9.16
	תרגילי נשימה, הרפיה וריפוי	חזרה: שושי-ני-קארו "ראש של מתחיל"		11.9.16 30.9.16