



קארטה - טה



אימוני קראטה וקרב מגע מקוונים ברשת

בהנהלת סנסאי בן אלהרר חגורה שחורה דאן 4 ISKF וצוות מדריכים

יום ד	יום ג	יום ב	יום א
1/4/2020	31/3/2020	30/3/2020	29/3/2020
		איגון D1 כושר לקטנטנים גילאי 4-9 10:00-10:30 תנועה נכונה בגרוב איגון כת בשילוב בקבוק גים קיהון 10 תנועות בסיס הכנה לשיעור - לחץ כאן	איגון A1 קראטה גילאי +8 17:00-17:40 חגורות צהוב - ירוק קיהון וחזרה לקמאי קאטה 4 חלק 2 הכנה לשיעור - לחץ כאן
איגון G1 קראטה ילדים גילאי 4-10 17:00-17:40 חגורות לבן - צהוב בעיטה יוקו גרי קאטה 2 חלק 1 סאן בון קוגיטה הכנה לשיעור - לחץ כאן	איגון F1 פרויקט ה 100 איגון משותף עם מאמנים אורחים 20:00-21:00 חגורות כחול-שחור והשבוע!!! סנסאי עוגר כהן דאן 4	 לחצו כאן	איגון B1 קראטה גילאי +12 19:20-20:00 חגורות כחול-שחור ג'יון חלק ב' תרגילי קיהון לקאטה הכנה לשיעור - לחץ כאן
איגון H1 קרב מגע גילאי +15 19:20-20:00 כת מתפרץ התקפת ברך קרב וירטואלי		איגון E1 קראטה גילאי +8 18:00-18:40 חגורות צהוב - ירוק מנח אגן הנאי - שוגין קוקצו דאצ'י קאטה 5 חלק 1 הכנה לשיעור - לחץ כאן	איגון C1 קרב מגע גילאי +15 20:20-21:00 הגנות 360 בתנועה שילוב התקפה הכנה לשיעור - לחץ כאן

[להורדה לחץ כאן](#)



האימונים המקוונים מתקיימים בעזרת אפליקציית ZOOM

** האימונים המקוונים ללא עלות לתלמידי ארגון הספורט "גיבור כארי" - בן אלהרר

** עלות ההשתתפות לתלמיד שלא מארגון הספורט - "גיבור כארי" 35 ש"ח למפגש - [לרשום לחץ כאן](#)

