



קורונה - טה

אימוני קראטה וקרב מגע מקוונים ברשת

בהנהלת סנסאי בן אלהרר חגורה שחורה דאן 4 ISKF וצוות מדריכים



<p>יום ד 6/5 איגון F5 קראטה ילדים 17:00-17:40</p> <p>תגורות לבן - ירוק קרב תחרותי</p> <p>הכנה לשיעור - לחץ כאן</p>	<p>יום ב 4/5 איגון D5 קראטה ילדים 17:00-17:40</p> <p>תגורות לבן - כתום 4 בעיטות בסיס קיבה דאצ'י קאטה 1-2</p>	<p>יום א 3/5 איגון A5 קראטה מתקדמים 17:00-17:40</p> <p>תגורות צהוב - ירוק טאי סבקי היאן 3-4</p> <p>הכנה לשיעור - לחץ כאן</p>
<p>איגון G5 קראטה גילאי +12 18:00-18:40</p> <p>תגורות כחול - שחור ג'יו איפון קואיטה תחרות וירטואלית</p>	<p>איגון E5 קראטה מתקדמים 18:00-18:40</p> <p>תגורות צהוב - כחול אושירו גרי נקו אשי דאצ'י קאטה 3-4</p>	<p>איגון B5 קראטה גילאי +12 18:00-18:40</p> <p>תגורות כחול - שחור טקי נידאן חלק א' הכנה לשיעור - לחץ כאן</p>
<p>איגון H5 קרב מגע גילאי +15 19:00-19:40</p> <p>ניתוח אירוע קואבינציות ידיים</p>		<p>איגון C5 קרב מגע גילאי +15 19:00-19:40</p> <p>ניתוח אירוע תקיפת סכין/ קרקע 1 *סרטון האירוע ישלח בקבוצה</p>

[להורדה לחץ כאן](#)



האימונים מתקיימים בעזרת אפליקציית ZOOM