



קורונה - טה



אימוני קראטה וקרב מגע מקוונים ברשת

בהנהלת סנסאי בן אלהרר חגורה שחורה דאן 4 ISKF וצוות מדריכים

יום ד 22/4/2020	יום ג 21/4/2020	יום ב 20/4/2020	יום א 19/4/2020
		איגון D3 כושר לקטנטנים גילאי 4-9 10:00-10:30 תרגילי כת איגון יציבה רצף תנועה הכנה לשיעור - לחץ כאן	איגון A3 קראטה גילאי +8 17:00-17:40 חגורות צהוב - ירוק קאטה 1-3 קיהון הכנה לאבחון קיו 7 הכנה לשיעור - לחץ כאן
איגון H3 קראטה ילדים גילאי 4-10 17:00-17:40 חגורות לבן - כתום סאן בון קוגיטה כושר גופני הכנה לשיעור - לחץ כאן		איגון E3 קראטה גילאי +8 17:00-17:40 חגורות צהוב - ירוק איפון קוגיטה	איגון B3 קראטה גילאי +12 19:20-20:00 חגורות כחול-שחור ג'יון +בונקאי בסאי דאי קיהון הכנה מבחן קיו 5 הכנה לשיעור - לחץ כאן
איגון F3 קראטה גילאי +12 19:20-20:00 חגורות כחול-שחור טאי סבקי			איגון C3 קרב מגע גילאי +15 20:20-21:00 טקטיקה להתקפה 1 מצבי הגנת צד הכנה לשיעור - לחץ כאן
איגון G3 קרב מגע גילאי +15 20:20-21:00 טקטיקה להתקפה 2			



להורדה לחץ כאן



האימונים המקוונים מתקיימים בעזרת אפליקציית ZOOM