



קורונה - מה



אימוני קראטה וקרוב מגע מקוונים ברשת

בהנהלת סנסאי בן אלהרד חגורה שחורה דאן 4 ISKF וצוות מדריכים



יום ב 27/4



אימון מיוחד בהגנה עצמית
לזכר חללי מערכות ישראל
* כלל תלמידי הארגון
(גילאי 12+)
17:00-17:40



אימון D4

קראטה ילדים גילאי 4-8
16:20-17:00

חגורות לבן - צהוב
גבהים בקראטה
קורדינציה להגנה



יום א 26/4

אימון B4
קראטה גילאי 12+
19:20-20:00

חגורות כחול - שחור
זאנשין - מוכנות קרב
קאטה טקי נידאן חלק א'

אימון A4
קראטה גילאי 8+
17:00-17:40
חגורות צהוב - ירוק
טכניקות קרב- קיהון
קאטה - 3

אימון C4
קרב מגע גילאי 15+
20:20-21:00

תקיפה - פיסת יד / גב היד

25/4 מוצ"ש

Virtual International Gasshuku ISKF

מתנה אימונים בינלאומי - לזכר שיה אוקזקי

21:30-22:30

חגורות שחורות דאן 1 +
סנסאי בוב הופמן דאן 8
קימה

20:30-21:30

חגורות ירוק - שחור
סנסאי דיוד ארנסט דאן 7
אוקה וזה

אימון מסכם - 23:00-23:30

סנסאי הירווישי אוקזקי דאן 9



לצפייה בהכנה לשיעורים - לחץ כאן