תכנית מחנה קיץ ג'ודו-ערבה 4.8-24.7.16

24.7.16

8:30-9:00- קליטה והיכרות
9:00-9:45- לימוד נפילות נכונות ובלימות
9:45-10:00 - הפסקה
10:00-10:45 –לימוד תרגילים(אוסטו גרי, טאי אוטושי)
10:45-11:30- משחק כדור (חלוקת לקבוצות לאליפות)
11:30-11:50- הפסקה
11:50-12:50-לימוד תרגילים (אוצי גרי,איפון סוי נגה)
12:50-13:30-אימון כוח

25.7.16

8:30-9:00- הסבר על סדר היום וחימום
9:00-9:45-לימוד תרגילים (קובה נגה, איפון סוי נגה)
9:45-10:00 - הפסקה
10:00-10:45 –בריכה
10:45-11:30- לימוד תרגילים בקרע-ריתוק צד ושחרורים
11:30-11:50- הפסקה
11:50-12:35-משחקי כדור- אליפות
12:35-13:30-אימון מהירות

26.7.16

8:30-9:00- הסבר על סדר היום וחימום
9:00-9:45-לימוד תרגילים (דשי בראי, הרי גושי)
9:45-10:00 - הפסקה
10:00-10:45 –בריכה
10:45-11:30- תרגילים בקרע-ריתוק מרכזי ושחרורים
11:30-11:50- הפסקה

12:35-11:50-משחקי כדור- אליפות
13:30-12:35-אימון כוח

27.7.16
9:00-8:30- הסבר על סדר היום וחימום
9:45-9:00-לימוד תרגילים (מורוטה סוי נגה, סזאי)
10:00-9:45 - הפסקה
10:45-10:00 –בריכה
11:30-10:45- לימוד תרגילים בקרע-ריתוק מצד ראש ושחרורים
11:50-11:30- הפסקה
12:35-11:50-משחקי כדור- אליפות
13:30-12:35-אימון כוח

28.7.16 -אימון משותף בבאר שבע
10:15-8:30- נסיעה לבאר שבע
11:45-10:15-אימון ג'ודו משותף עם ילדי באר שבע
13:30-11:45 – נסיעה חזרה

31.7.16
9:00-8:30- הסבר על סדר היום וחימום
9:45-9:00-לימוד תרגיל נגד (נגד תרגיל איצי גרי)
10:00-9:45 - הפסקה
10:45-10:00 –בריכה
11:30-10:45- קרבות עמידה, קרקע וסיטואציות
11:50-11:30- הפסקה
12:35-11:50-משחקי כדור- אליפות
13:30-12:35-אימון כוח

1.8.16

9:00-8:30 - הסבר על סדר היום וחימום
9:45-9:00-לימוד תרגיל נגד (נגד תרגיל מורוטה סוי נגה)
10:00-9:45 - הפסקה
10:45-10:00 –בריכה
11:30-10:45- קרבות עמידה, קרקע וסיטואציות
11:50-11:30- הפסקה
12:35-11:50-משחקי כדור- אליפות
13:30-12:35-אימון על כוח מתפרץ

2.8.16

9:00-8:30 - הסבר על סדר היום וחימום
9:45-9:00-לימוד תרגיל נגד (נגד תרגיל אוסטו גרי)
10:00-9:45 - הפסקה
10:45-10:00 –בריכה
11:30-10:45- קרבות עמידה, קרקע וסיטואציות
11:50-11:30- הפסקה
12:35-11:50-משחקי כדור- אליפות
13:30-12:35-אימון כוח

3.8.16

9:00-8:30 - הסבר על סדר היום וחימום
9:45-9:00-לימוד תרגיל נגד (נגד תרגיל הרי גושי)
10:00-9:45 - הפסקה
10:45-10:00 –בריכה
11:30-10:45- קרבות עמידה, קרקע וסיטואציות
11:50-11:30- הפסקה
12:35-11:50-משחקי כדור- אליפות
13:30-12:35-אימון כוח מתפרץ

4.8.16

8:30-9:00- הסבר על סדר היום וחימום

9:00-9:45- חזרה על תרגילים לקראת מבחן לחגורה

9:45-10:00 - הפסקה

10:00-10:45 –משחקי כדור- גמר

10:45-11:30- המשך חזרה למבחן לחגורה

11:30-11:50- הפסקה

11:50-12:35-מבחן לחגורה חלק א

12:35-13:30-מבחן לחגורה חלק ב חלוקת תעודות

הצטיינות - סיום מחנה