



קורס Taiko Life רמה א 1 :

שיעור ראשון:

הגעה ומדיטציה: 10 דקות,

דקות הסבר על היום: 5 דקות

אימון גוף: 30 דקות

חימום מפרקים, גמישות, קאורדינציה, שיווי משקל, פתיחת צעד ראשון, הרמת ידיים נכונה.

אימון תיפוף: 45 דקות

לימוד החזקת מקלות

כניסה למצב

מכה נכונה

תרגול מכה נכונה ימין ושמאל בנפרד- מכת שוט חוזר **muchi** - מטרונום 50bpm עד 60 bpm

תרגול שתי ידיים בגובה פנים פעם ימין פעם שמאל,

תרגול מספר מכות מוגדר שווה בכל יד שמשתנה בכל סיבוב לדוגמא- 7/7 4/4 2/2 1/1 ושוב.....

הרמת יד ונפילה משוחררת למטה

שיעור שני:

הגעה ומדיטציה: 10 דקות,

דקות הסבר על היום: 5 דקות

אימון גוף: 30 דקות

חימום מפרקים, גמישות, קאורדינציה, שיווי משקל עיקרון PANG לעמידה נכונה ומספר תנועות

אימון תיפוף: 45 דקות

תרגול מכה נכונה ימין ושמאל בנפרד- מכת שוט חוזר **muchi** - מטרונום 50bpm עד 70 bpm

תרגול שתי ידיים בגובה פנים פעם ימין פעם שמאל

יד רודפת יד- אפניים ברורס 50 bpm **Nagare**

הרמת יד ונפילה משוחררת למטה

הצלבות ידיים גבוהות מכות **Cross**

תוף אחרי בנאדם אם יש זמן

שיעור שלישי:

הגעה ומדיטציה- 10 דקות,

הסבר 10 דקות

הכנת תופים

אימון קצר על התופים החדשים.

שיעור רביעי:

הגעה ומדיטציה: 10 דקות,

דקות הסבר על היום: 5 דקות

אימון גוף: 30 דקות

חימום מפרקים, גמישות, קאורדינציה, תרגילי הליכה עקב אחרי אגודל, תרגיל צ'י קונג בסיס ועמידת PANG

אימון תיפוף: 45 דקות

תרגול מכה נכונה ימין ושמאל בנפרד- מכת שוט חוזר **muchi** - מטרונום 50bpm עד 70 bpm

תרגול שתי ידיים בגובה פנים פעם ימין פעם שמאל

יד רודפת יד- אפניים ברורס 50 bpm **Nagare**

הרמת יד ונפילה משוחררת למטה

הצלבות ידיים גבוהות מכות **Cross**

קרשנדו חמש מכות רצופות
הצלבה מכה שניה נשארת למטה
מקצב ראשון מהקטע- **shok U** (יצירה מקורית של טאיקו לייף)
תוף אחרי בנאדם אם יש זמן

שיעור חמישי:

הגעה ומדיטציה: 10 דקות,
דקות הסבר על היום: 5 דקות
אימון גוף: 30 דקות
חימום מפרקים, גמישות, קאורדינציה, עמידת MABU לחיזוק הצ'י והרגליים, תנועה אגרוף CROSS
אימון תיפוף: 45 דקות
תרגול מכה נכונה ימין ושמאל בנפרד- מכת שוט חוזר **muchu** - מטרונום 50bpm עד 75 bpm
יד רודפת יד- אפניים ברוורס 55 **Nagare** bpm
הרמת יד ונפילה משוחררת למטה
הצלבות ידיים גבוהות מכות **Cross**
מכת **Tomari** יד נשארת למטה
קרשנדו חמש מכות רצופות
מכת הצלבה עם יד שמאל, ושוב שמאל למכה נשארת של ימין.
מקצב ראשון מהקטע- **shok U** (יצירה מקורית של טאיקו לייף) בייחד עם מקצב 5 מכות באמצע
חלוקה לשתי קבוצות- אחת מקצב ראשון השניה מקצב בסיס.

שיעור שישי:

הגעה ומדיטציה: 10 דקות,
דקות הסבר על היום: 5 דקות
אימון גוף: 30 דקות

חימום מפרקים, גמישות, קאורדינציה, שיווי משקל עמידת MABU, החזקת "כדור" והחלפת ידיים עם תנועת עגן.

אימון תיפוף: 45 דקות

תרגול מכה נכונה ימין ושמאל בנפרד- מכת שוט חוזר **muchi** - מטרונום 50bpm עד 75 bpm

יד רודפת יד- אפניים ברורס 55 **Nagare** bpm

הצלבות ידיים גבוהות מכות **Cross**

מכת **Tomari** יד נשארת למטה

מכות גל **Nami**- ימין ושמאל בגל אחריה

מקצב ראשון מהקטע- **shok U** (יצירה מקורית של טאיקו לייף) בייחד עם מקצב 5 מכות באמצע

חלוקה לשתי קבוצות- אחת מקצב ראשון השניה מקצב בסיס.

מקצב שני מהקטע **shok U**

שיעור שביעי:

הגעה ומדיטציה: 10 דקות,

דקות הסבר על היום: 5 דקות

אימון גוף: 25 דקות

חימום מפרקים, גמישות, קאורדינציה, שיווי משקל, MABU, החזקת "כדור" פתיחת צעד בתוספת תנועת ידיים.

אימון תיפוף: 55 דקות

תרגול מכה נכונה ימין ושמאל בנפרד- מכת שוט חוזר **muchi** - מטרונום 50bpm עד 75 bpm

יד רודפת יד- אפניים ברורס 55 **Nagare** bpm

הרמת יד ונפילה משוחררת למטה

הצלבות ידיים גבוהות מכות **Cross**

קרשנדו חמש מכות רצופות

מכת **Tomari** יד נשארת למטה

מכות גל **Nami**- ימין ושמאל בגל אחריה

מכת צד **huchi** – כמו מכה רגילה אבל יד באלכסון כלפי חוץ- 2/3 מהמקל פוגע

מקצב ראשון מהקטע- **shok U** (יצירה מקורית של טאיקו לייף) בייחד עם מקצב 5 מכות באמצע חלוקה לשתי קבוצות- אחת מקצב ראשון השניה מקצב בסיס.

מקצב שני מהקטע **shok U**

מקצב שלישי מהקטע **shok U**

שיעור שמיני:

הגעה ומדיטציה: 10 דקות,

דקות הסבר על היום: 5 דקות

אימון גוף: 20 דקות

חימום מפרקים, גמישות, קאורדינציה, שיווי משקל, הליכה עקב אחרי אגודל, תרגול צעד טאי צ'י מלא.

אימון תיפוף: 60 דקות

תרגול מכה נכונה ימין ושמאל בנפרד- מכת שוט חוזר **muchi** - מטרונום 50bpm עד 75 bpm

יד רודפת יד- אפניים ברורס 60 bpm **Nagare**

הרמת יד ונפילה משוחררת למטה

הצלבות ידיים גבוהות- מכות **Cross**.

קרשנדו חמש מכות רצופות

מכת **Tomari** יד נשארת למטה

מכות גל **Nami**- ימין ושמאל בגל אחריה

מכת צד **huchi** – כמו מכה רגילה אבל יד באלכסון כלפי חוץ- 2/3 מהמקל פוגע

שילוב המקצבים של **shok U**

שיעור תשיעי:

הגעה ומדיטציה: 10 דקות,

דקות הסבר על היום: 5 דקות

אימון גוף: 20 דקות

חימום מפרקים, גמישות, קאורדינציה, MABU, שיווי משקל, , תרגול צעד טאי צ'י מלא.

אימון תיפוף: 60 דקות

תרגול מכה נכונה ימין ושמאל בנפרד- מכת שוט חוזר **muchi** - מטרונום 50bpm עד 80 bpm

יד רודפת יד- אפניים ברוורס **Nagare** 65 bpm

הצלבות ידיים גבוהות מכות **Cross**.

קרשנדו חמש מכות רצופות מהיר

מכת **Tomari** יד נשארת למטה

מכות גל **Nami**- ימין ושמאל בגל אחריה

מכת צד **huchi** – כמו מכה רגילה אבל יד באלכסון כלפי חוץ- 2/3 מהמקל פוגע

ידיים גבוהות- 4 בכל יד – אחת עולה לאט-- **Cross yong**

שילוב המקצבים של **shok U** ונגינת כל היצירה

שיעור עשירי:

הגעה ומדיטציה: 10 דקות,

דקות הסבר על היום: 5 דקות

אימון גוף: 15 דקות

חימום מפרקים, גמישות

אימון תיפוף: 75 דקות

תרגול מכה נכונה ימין ושמאל בנפרד- מכת שוט חוזר **muchi** - מטרונום 50bpm עד 80 bpm

יד רודפת יד- אפניים ברוורס **Nagare** 65 bpm

נגינת כל היצירה **SHOK U**

שיעור אחד עשרה:

הגעה ומדיטציה: 10 דקות,

דקות הסבר על היום: 5 דקות

אימון גוף: 15 דקות

חימום מפרקים, גמישות

אימון תיפוף: 75 דקות

חיזוק נקודות קשות ביצירה,

נגינת כל היצירה **SHOK U**

שיעור שתיים עשרה: שיעור השלמה

הגעה ומדיטציה: 10 דקות,

דקות הסבר על היום: 5 דקות

אימון גוף: 15 דקות

חימום מפרקים, גמישות

אימון תיפוף: 75 דקות

חזרה על כל החומר שנלמד בקורס

נגינת כל היצירה **SHOK U**

שיעור שלוש עשרה:

מפגש במקום ציבורי- ככל הנראה נמל תל אביב

חימום משותף,

חזרה על הקטע בתיפוף ידיים ללא תופים

הופעה ! ☺