



קורס רמה א': 10 שיעורים של 90 דקות

תקציר:

בקורס ילמדו טכניקות תיפוף -

Nawa-uchi

Nagare-uchi

Cross-uchi

Nami-uchi

Tomare-uchi

Waku-uchi

ונלמד קטע נגינה מקורי בשם ShoK-U

נתאמן בגמישות, קורדינציה, מדיטציה וטאי צ'י

שיעור ראשון-

הגעה ומדיטציה- 10 דקות

הסבר 10 דקות

הכירות

הכנת תופים

לימוד החזקת מקלות

כניסה למצב

מכה נכונה

שיעור שני-

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

תרגול מכה נכונה ימין ושמאל בנפרד - מכת שוט חוזר **Nawa** - 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 שלישי-

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 **Nawa** - מטרונום 50bpm עד 70 bpm

תרגול שתי ידיים בגובה פנים פעם ימין פעם שמאל

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

הרמת יד ונפילה משוחררת למטה

הצלבות ידיים גבוהות מכות **Cross**

מקצב ראשון מהקטע - **shok U** (יצירה מקורית של טאיקו לייף)

תוף אחרי בנאדם אם יש זמן

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 **Nawa** - מטרונום 50bpm עד 70 bpm

תרגול שתי ידיים בגובה פנים פעם ימין פעם שמאל

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

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 **Nawa** - מטרונום 50bpm עד 75 bpm

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

הרמת יד ונפילה משוחררת למטה

הצלבות ידיים גבוהות מכות **Cross**

מכת **Tomare** יד נשארת למטה

קרשנדו חמש מכות רצופות

מכת הצלבה עם יד שמאל, ושוב שמאל למכה נשאר של ימין.
מקצב ראשון מהקטע- **shok U** (יצירה מקורית של טאיקו לייף) בייחד עם מקצב 5 מקות 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 **Nawa** - מטרונום 50bpm עד 75 bpm
יד רודפת יד- אפניים ברוורס 55 **Nagare** bpm
הצלבות ידיים גבוהות מכות **Cross**
מכת **Tomare** יד נשאר 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 **Nawa** - מטרונום 50bpm עד 75 bpm

יד רודפת יד- אפניים ברוורס 55 bpm Nagare

הרמת יד ונפילה משוחררת למטה

הצלבות ידיים גבוהות מכות Cross

קרשנדו חמש מכות רצופות

מכת Tomare יד נשארת למטה

מכות גל Nami- ימין ושמאל בגל אחריה

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

מקצב ראשון מהקטע- שו קיו (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 Nawa - מטרונם 50bpm עד 75 bpm

יד רודפת יד- אפניים ברוורס 60 bpm Nagare

הרמת יד ונפילה משוחררת למטה

הצלבות ידיים גבוהות- מכות Cross.

קרשנדו חמש מכות רצופות

מכת Tomare יד נשארת למטה

מכות גל Nami- ימין ושמאל בגל אחריה

מכת צד Waku – 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 **Nawa** - מטרונום 50bpm עד 80 bpm

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

הצלבות ידיים גבוהות מכות **Cross**.

קרשנדו חמש מכות רצופות מהיר

מכת **Tomare** יד נשארת למטה

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

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

ידיים גבוהות- **Cross yon**

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 **Nawa** - מטרונום 50bpm עד 80 bpm

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

נגינת כל היצירה **SHOK U**