

(נושא האימון): בעיטות הדיפה + הגנות מבעיטת הדיפה 1 – חישול גוף, קרבות רגליים, קרבות.

ילדים- בעיטות הדיפה + הגנות מבעיטות הדיפה 1

משך האימון: 45/60 דק'

ציוד נדרש: כריות

הערות	תוכן	זמן	השלב
	הצגה עצמית, הסבר על הופעה סטרילית.(בדיקה שאין שום דבר בכיסים). בדיקת פציעות ובקבוקי מים. הגדרת עבודה באולם והפיחתו ל"תא לחימה" הסבר על התניות "קיר", "צא", "עצור".	5 דקות	ח בפנים (שורה)
	• משחק האריות	5 דק'	משחק
בסוף חימום להביא כריות	• ריצה רגילה - (ימין, שמאל , אפ, שנה כיוון, ריצה צידית). • סיבוב מפרקים. • הנפות רגליים בעמידת מוצא.	5 דק'	חימום
	התקפות בסיס - התקפות ידיים (2 דקות עבודה למתאמן). הצגת תכלית על שק/כריות 2-3 כיוונים. דגש: שמירת פנים בבעיטות. 1. התקפות יד פתוחה התקפות בסיס - התקפות ידיים (2 דקות עבודה למתאמן). הצגת תכלית על שק/כריות 2-3 כיוונים. דגש: שמירת פנים בבעיטות. 2. בעיטת הדיפה לפנים - 3. בעיטת הדיפה לפנים בהתחלפות רגליים. שילוב התקפות - (דגש על טווחי התקפות) 1. התקפות ידיים + בעיטת הדיפה.	20 דק'	עבודת כריות בסיס
	תצוגת תכלית הגנות 2-3 זוויות- הגנות בסיס 1. הגנה חיצונית נגד בעיטת הדיפה לפנים - (המשך לאגרוף בשמאל לפנים). (3 דקות עבודה למתאמן). דגש: הגנת יד והגנת גוף תוך כדי יצאה מתעלת ההתקפה.	30 דקות	הגנות כנגד בעיטת הדיפה
כריות	תרגול - עבודת כריות / שק חופשית - (2 דקות עבודה למתאמן - 8 דקות סה"כ). 1. פיתוח נחישות וכושר על כריות - בזוגות. • ריצה מהכרית עד לקיר תוך כדי ביצוע פקודות המדריך!	10 דק'	תרגיל מסכם- (תר מ"ס)

	• "התקפה" ריצה לכרית והתקפות. 5 כפיפות בטן, 10 שכיבות סמיכה, 10 סקוואטים.		
סיום-	סיכום השיעור והסבר על מה שנעשה בשיעור.	5 דקות	-

נוער ובוגרים- בעיטות הדיפה + שילובים על כרית גדולה + הגנות מבעיטת הדיפה (הגנה פנימית, הגנה חיצונית) + גמישות.

משך האימון: 75 דקות

ציוד נדרש: כריות גדולות, מגני רגליים (אופציונלי) .

הערות	תוכן	זמן	השלב
	הצגה עצמית, הסבר על הופעה סטרילית.(בדיקה שאין שום דבר בכיסים). בדיקת פציעות ובקבוקי מים. הגדרת עבודה באולם והפיחתו ל"תא לחימה" הסבר על התניות "קיר", "צא", "עצור".	5 דקות	ח בפנים (שורה)
כל הגוף.	• ריצה רגילה - (ימין, שמאל , אפ, שנה כיוון, ריצה צידית, צל בוקס). לעשות 2-3 סטים של: 1. 20 שכיבות סמיכה 2. 20 כפיפות בטן 3. 20 סקוואטים • ריצה עם הנפת רגליים ו/או ביצוע הנפת רגליים בעמידת מוצא. • סיבוב מפרקים. • הרמות רגליים לחזה כהכנה לבעיטות הדיפה • בלימות וגלגולים	5 דקות	חימום
כריות	התקפות בסיס - הצגת תכלית על שק/כריות 2-3 כיוונים. (קצב עבודה גבוה). 1. בעיטת הדיפה לפנים בהתחלפות רגליים. 2. בעיטת הדיפה לאחור - ברך, מפשעה, גוף. 3. בעיטת הדיפה לאחור בסיבוב. רצפים בזוגות אחד על השני - ללא מיגון בצורה איטית - (2 דקות עבודה למתאמן - 12 דקות סה"כ) 4. בעיטת מגל ברגל שמאל ובעיטת הדיפה בימין. 5. בעיטת מגל ברגל ימין ובעיטת הדיפה שמאל.	15 דקות	התקפות בסיס - כרית גדולה
	תצוגת תכלית הגנות 2-3 זוויות- הגנות בסיס	30 דקות	הגנות כנגד בעיטת הדיפה

	2. הגנה חיצונית נגד בעיטת הדיפה לפנים - (בעיטה נמוכה לחלק האחורי של רגל התוקף, מפשעה או המשך לאגרוף בשמאל לפנים). (3 דקות עבודה למתאמן). דגש: הגנת יד והגנת גוף תוך כדי יצאה מתעלת ההתקפה. 3. הגנה פנימית נגד בעיטת הדיפה לפנים - צד מת. (3 דקות עבודה למתאמן). תצוגת תכלית הגנות 2-3 זוויות - מתקדמים בלבד לאחר שעשו בלימות. תרגול - • בזוגות 2 דקות למתאמן. 1. הגנה חיצונית נגד בעיטת הדיפה לפנים - הדיפה 2. הגנה חיצונית נגד בעיטת הדיפה לפנים - גזיזה אחורית עבודת זוגות - תוקף, מגן, תוקף: (ציוד מלא ועבודת זוגות) - 3 דקות למתאמן. מגן - < רצף התקפות ידיים תוקף - < בעיטת הדיפה ע"י הבן זוג מגן - < ביצוע הגנה ספציפית וחזרה בצעגל.		
מגן רגליים. (אופציונלי)	1. קרב איגרוף Vs בעיטות הדיפה - להדגיש ציוד מיגון רגליים - 2 סיבובים. 2. קרב עמידה מלא - ללא הפלות - 2 סיבובים.	10 דקות	תרגיל מסכם- (תרמ 0")
	• דגש רגליים (תאומים) 4 ראשי (3 צורות שונות) \ יונה \ על הרצפה וגמישות.	10 דק	גמישות
-	סיכום השיעור והסבר על מה שנעשה בשיעור.	5 דקות	סיום-

להוסיף מידי פעם לא כחלק ממערך האימון - רק כידע כללי:

1. הגנה פנימית נגד בעיטת הדיפה לפנים - צד חי. (3 דקות עבודה למתאמן).
(בעיטת התוקף בשמאל).
אפשרות 1: המשך למכת פטיש גבוה, מרפק גבוה מגן פנים ומוביל תנועה.
אפשרות 2: שמירת פנים ובעיטה למפשעה ברגל אחורית.
~ הדבר מתבצע כיוון שההגנה ביד שמאל הינה יותר מהירה מימין ואנו נמצאים פחות זמן עם הגוף מול ההתקפה.

2. הגנה חיצונית נגד בעיטת הדיפה לפנים- טאטוא