

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 "שורה", "צא", "עצור", "קיר", "ווילון".	5 דקות	ח בפנים (שורה)
כל הגוף.	- ריצה רגילה - (ימין, שמאל, אפ, שנה כיוון, ריצה צידית). - סיבוב מפרקים. תחנות חימום - 2 סיבובים. - 2 דקות. - דלגית - עבודת סולם מהירות	10 דקות	חימום
	רצפים כנגד מספר תוקפים : (המדריך אומר כיוון שמאל, ימין, לפנים, לאחור) והחניכים מבצעים את הרצף לאותו כיוון. - רצף מלפנים - (בעיטה לפנים, התקפות יד פתוחה) - רצף מהצד (בעיטה לצד, מכת פטיש לאחור המשך התקפה) - רצף מאחור (בעיטה לאחור, מכת פטיש לאחור המשך התקפה)	10 דקות	שילובים
	תצוגת תכלית הגנות 2-3 זוויות- - הגנה פנימית נגד שמאל בכף יד ימין - הגנה פנימית נגד ימין בכף יד שמאל - הגנה חיצונית נגד אגרופים למטה. תחנה - 3 דקות עבודה, 1 מנוחה. - תרגול פינק פונג 1-1 מכה (רגליים, ידיים). 1 סיבובים. קסדה חובה.	15-2 דקות	עיקרי
ציוד מלא	- תרגול שק/כרית - < 3-6 סטים. 1. כושר 10 חזרות. 1. סמוך קום 2. בטן 3. סקוואט בקפיצה 2. 10 סיבובים במקום 3. התקלות כרית גדולה מכל הצדדים - 1 דקות לכל צד. פתיחת עניין ועבודה חזקה 20 שניות אגרסיבי.	25 דקות	תרגיל מסכם או קרבות (לפי רמת הקבוצה).

	תחנה - 3 דקות עבודה, 1 מנוחה. 1. קרבות נגיעות ראש ובטן עם קסדה - דגש התקפות ע עם יד פתוחה - 2 סיבובים 2. קרב קרקע מצבים בלבד - המטרה לעמוד על הרגליים - מצבים התחלתיים - 3 SIDE/GUARD/MOUNT סיבובים.		
כושר	5-10 סיבובים לפי הקבוצה. 30 שניות סקוואט בקפיצה - 30 שניות עבודה על כרית. - בטן בזוגות בהתנגדות על הגב - אחד דוחף - 50 דחיפות. 1. חישול גוף ללא מיגון - ידיים ורגליים.	10 דק	
סיום-	סיכום השיעור והסבר על מה שנעשה בשיעור.	5 דקות	-

נוער/בוגרים - מתחילים ומתקדמים-

משך האימון: 75 דקות

ציוד נדרש: מגן ראש, פד פוקוס, ציוד מיגון אישי - כפפות אגרוף ומגן שיניים.

הערות	תוכן	זמן	השלב
	הצגה עצמית, הסבר על הופעה סטירלית. (בדיקה שאין שום דבר בכיסים). בדיקת פציעות ובקבוקי מים. הגדרת עבודה באולם והפיחתו ל"תא לחימה" הסבר על התניות "שורה", "צא", "עצור", "קיר", "ווילון".	5 דקות	ח בפנים (שורה)
כל הגוף.	- ריצה רגילה - (ימין, שמאל, אפ, שנה כיוון, ריצה צידית). - סיבוב מפרקים. המשך חימום עם רצפים רצפים כנגד מספר תוקפים : (המדריך אומר כיוון שמאל, ימין, לפנים, לאחור) והחניכים מבצעים את הרצף לאותו כיוון. רצף מלפנים - (בעיטה לפנים, התקפות יד פתוחה) רצף מהצד (בעיטה לצד, מכת פטיש לאחור המשך התקפה) רצף מאחור (בעיטה לאחור, מכת פטיש לאחור המשך התקפה) תחנות חימום 4- אנשים בתחנה - 8 סיבובים. 1. דקות. שק עבודה עם משקולות יד (1-2 קילו) - דלגית עבודת סולם מהירות	15 דקות	חימום

	או		
	•		
עיקרי	35 דקות	2. תרגול טכני הגנות קל ואיטי - 3 דקות ללא מיגון. אחד תוקף אחד מגן. עלייה על ציוד מלא (אגרוף, רגליים, שיניים ומפשעה) - תחנה - 3 דקות עבודה למתאמן. 3. תוקף -> מכת יד בודדת מגן -> ביצוע הגנה (הסטה עם היד / החלקה / הגנת גוף / הגנות גוף והפעלה) 2 סיבובים. 4. עבודת הטיות גוף כנגד שמאל - לא חזק 5. עבודה הטיות גוף כנגד כל מכה - לא חזק 6. תוקף -> מכת רגל בודדת מגן -> ביצוע הגנה (הסטה עם היד / החלקה / גוף / כל אופציה תקינה אחרת) 2 סיבובים. 7. מגן -> רצף התקפות ידיים (3) תוקף -> בעיטה או מכה בודדת מגן -> ביצוע הגנה תחנה - 3 דקות עבודה, 1 מנוחה. 8. קרב פינק פונג 1-1 מכה (רגליים, ידיים). 1 סיבובים. 9. קרב פינק פונג 2-2 מכה (רגליים, ידיים). 1 סיבובים. 10. קרב פינק פונג 3-3 מכה (רגליים, ידיים). 1 סיבובים.	
קרבות	25 דקות	תחנה - 3 דקות עבודה, 1 מנוחה. 3. קרבות אגרוף - 2 סיבובים 4. קרבות עמידה אגרופים ובעיטות - 2 סיבובים 5. חלק קרב עמידה + הפלות - (הפלה דרך 2 רגליים או 1 / לקחת גב - 2 סיבובים). 6. קרב עמידה + קרקע עם התקפות בקרקע - מצבים התחלתיים - SIDE/GUARD/MOUNT סימונים בלבד. 3 סיבובים.	ציוד מלא
כושר	10 דק	• 5-10 סיבובים לפי הקבוצה. • 30 שניות סקוואט בקפיצה - 30 שניות עבודה על כרית. • בטן בזוגות בהתנגדות על הגב - אחד דוחף - 50 דחיפות.	
סיום-	5 דקות	סיכום השיעור והסבר על מה שנעשה בשיעור.	-