

(נושא האימון): אימון נחישות ואגרסיביות + CONDITIONING תחנות + חביקות צוואר מאחור ומהצד

נוער, מתחילים, מתקדמים -

משך האימון: 75 דקות

ציוד נדרש: מגן מפשעה, מגן ראש

הערות	תוכן	זמן	השלב
	הצגה עצמית, הסבר על הופעה סטירילית. (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)
	האימון שאנחנו הולכים לעבור הוא אימון נחישות ואגרסיביות המהווה חלק חשוב ממשולש היסוד של קרב מגע (אגרסיביות, טכניקה ומהירות תגובה). אימוני הנחישות ואגרסיביות עוזרים לצאת ממצב קיפאון (FREEZE) למצב לחימה (FIGHT) בצורה מהירה יותר.	5 דקות	מבוא
כל הגוף.	כל פקודה שאני אומר בחימום יש לחזור עליה בקול רם כגון "צד שני, עצור, אפ, צא". דוגמא לניר - ריצה חופשית באולם - הטיות כמו: ימין, שמאל, אפ, שנה כיוון, שק(מחבל), 10-10-10. - סיבוב מפרקים. - בלימה לאחור, בלימה לפנים, בלימה לצד	5 דקות	חימום
מתן דגשי בטיחות. להדגיש צעקת עצור במקרה של מצוקה.	1. תרגיל דחוף/משוך בעמידה בחביקה. (ניתן לבצע כל הקבוצה או במעל בזוגות). 2. תרגיל נגיעות - קרב עם נגיעות לנקודה מוגדרת. לפגוע כמה שיותר וחטוף כמה שפחות. (המפסיד מבצע 5 סקוואט). 3. תרגיל שליפות חולצה (ניתן לבצע בזוגות או כקבוצה מי שנשאר אחרון) 4. תרגיל דחיפה גב אל גב בישיבה 5. תרגיל דחיפה כתף אל כתף במצב שתיים. 6. תרגיל נגיעות ידיים במצב 2. 7. מניעת פעולה קימה מהקרקע - ממצב SIDE MOUNT. 8. הפיכת בן הזוג משכיבה על הבטן לשכיבה על הגב. (אין לבצע התקפות, בריכים וחניקות, להרים או להטיח).	25 דקות	כוח קרב
מעבר בין משתתפים עידוד ומתן משוב.	עבודה בשלשות: 1. תרגול - 2 תוקפים -הטרדות - בדחיפה ובצעקות, ניתן לתת לפתור מתמטיקה קלה חיבור . עבודה בקבוצה: 1. מעגל מתקילים ומטרידים 2. מעבר מסדרון צר	30 דקות	עיקרי

	3. מעגל קרבות גוף בלבד - כפפות אגרוף, מגן מפשעה, מגני גוף, מגני ראש.		
-	מתיחות, סיכום השיעור והסבר על מה שנעשה בשיעור.	5 דקות	סיום-

(נושא האימון): אימון נחישות ואגרסיביות + CONDITIONING תחנות + חביקות צוואר מאחור ומהצד

נוער, מתחילים, מתקדמים -

משך האימון: 75 דקות

ציוד נדרש: מגן מפשעה, מגן ראש

הערות	תוכן	זמן	השלב
	הצגה עצמית, הסבר על הופעה סטירילית. (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)
	האימון שאנחנו הולכים לעבור הוא אימון נחישות ואגרסיביות המהווה חלק חשוב ממשולש היסוד של קרב מגע (אגרסיביות, טכניקה ומהירות תגובה). אימוני הנחישות ואגרסיביות עוזרים לצאת ממצב קיפאון (FREEZE) למצב לחימה (FIGHT) בצורה מהירה יותר.	5 דקות	מבוא
כל הגוף.	כל פקודה שאני אומר בחימום יש לחזור עליה בקול רם כגון "צד שני, עצור, אפ, צא". דוגמא לניר - ריצה חופשית באולם - הטיות כמו: ימין, שמאל, אפ, שנה כיוון, שק(מחבל), 10-10-10. - סיבוב מפרקים. - בלימה לאחור, בלימה לפנים, בלימה לצד	5 דקות	חימום

מתן דגשי בטיחות. להדגיש צעקת עצור במקרה של מצוקה.	1. תרגיל דחוף/משוך בעמידה בחביקה. (ניתן לבצע כל הקבוצה או במעל בזוגות). 2. תרגיל נגיעות ידיים במצב שתיים. 3. מניעת פעולה קימה מהקרקע - ממצב SIDE MOUNT.	25 דקות	כוח קרב
מגני מפשעה ומגני ראש	תצוגת תכלית הגנות 2-3 זוויות- 1. שחרור מחביקת צוואר מהצד 2. שחרור מחביקת צוואר מאחור 3. חביקה פתוחה מאחור 4. חביקה סגורה מאחור תרגול - בזוגות (עם מגני משפעה ומגני ראש) 2 דקות למתאמן פר תרגיל.	10 דקות	שחרור מחביקות גוף מאחור + צוואר מהצד ומאחור (חזרה וקישור)
	עבודה בשלשות: 1. תרגול - 2 תוקפים - תוקף מאחורה בהפתעה. תוקף 1 - שק מלפנים. תוקף 2 - מגיע מאחורה ומבצע התקפה מאחור (כגון חביקת גוף או צוואר מאחור). ילדים יש להגביל להתקפה 1. 2. תרגול - 2 תוקפים -הטרדות - בדחיפה ובצעקות, ניתן לתת לפתור מתמטיקה קלה חיבור . 3. טיפוך עם כריות פוקוס לראש. סגירה פסיבית. 3 יציאות. פריצת מקל, גב, רגליים עבודה בקבוצה: 4. מעבר מסדרון צר 5. מעגל קרבות גוף בלבד - כפפות אגרוף, מגן מפשעה, מגני גוף, מגני ראש. 6. מעגל מתקילים ומטרידים - 6 מתקילים 1 באמצע. 7. 2 סכינים, מקל, כרית ראש, כרית גוף, מתקיל חניקות וחביגות. 15 שניות לתוקף.	30 דקות	עיקרי
-	מתיחות, סיכום השיעור והסבר על מה שנעשה בשיעור.	5 דקות	סיום-

מעגל מתקילים ומטרידים

מטרת התרגיל:

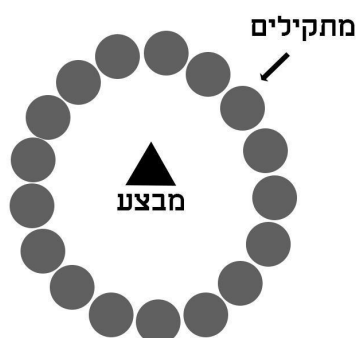
- להגיב להתקפת התוקף כמה שיותר מהר את ההטרדה.
- תירגול של תגובה מהירה ומעבר ממצב רפלקסיבי למצב לחימה במהירות תוך כדי שחרור/או הוצאת התקפות נגד. ניתן לבצע חניקות, חביקות, תפיסות ידיים, שיער.

מהלך התרגיל:

1. הקבוצה נמצאת במעגל כאשר כולם לובשים מיגון אשכים וקסדה, חלק מהקבוצה מחזיקה כריות וחלק השני במיגון בלבד.
 2. בתוך המעגל נמצא המבצע כאשר הוא לובש: מגן שיניים וכפפות אצבע (מומלץ) ועומד עם עיניים סגורות.
 3. בנגיעה של המדריך בגב של אחד מן עומדי המעגל הוא תוקף את המבצע ועל המבצע להגיב מהר ככל הניתן.
- *תקיפה בתרגיל חופשי כרצונו של המתאמן לפי נגיעת המדריך. **אין להוריד לקרקע!**
- *אין להגיד "צא" על מנת לשמור על הלחץ הפנימי ועל ההפתעה של התקיפה..

דגשי בטיחות ועבודה:

- על המעגל להיות בין 8 ל 14 איש.
- יש להתקיל בתרגילים אשר קשורים לנושא האימון.



תרגול - 2 תוקפים - הטרדות

מטרת התרגיל:

- התמודדות עם תוקף נוסף שמגיע בהפתעה מאחור.
- פיתוח תגובה מהירה וקבלת החלטות
- פתרון בעיה כאשר לא סרקנו סביבה.

מהלך התרגיל:

1. תוקף 1 - כרית מלפנים(מדמה תוקף א'). עבודה על כרית/שק בעוצמה מירבית תוך התגברות על הטרדות בן בזוג/ ללא התחשבות במטריד.
2. תוקף 2 - המטריד: הוצאה מאיזון ע"י דחיפה, משיכה תוך כדי צעקות תמידיות על המגן.

דגשי בטיחות ועבודה:

- ציוד מיגון לתוקף 2.

מעבר מסדרון צר

מטרת התרגיל:

- מעבר של מסדרון מתקילים עד שמיגיעים למטרה או לשק.

מהלך התרגיל:

1. המתאמנים נעמדים בטור של זווגות הפונים למרכז וצמודים כתף לכתף עם כריות גדולות(יוצרים מעין מסדרון).
2. לקריאת המדריך המבצע הלבוש מיגון מלא רץ במטרה לעבור את המסדרון דרך במרכז בלבד(יש להקשות על המעבר במידה סבירה).
3. בסוף המסדרון יש להציב אוחז מטרה, או שק אגרוף, אשר בסיום המעבר המבצע יתקוף אותו.

דגשי בטיחות ועבודה:

- על המסדרון להיות בין 8 ל 14 איש.
- הקהל יעמוד עם ידיים בשמירת פנים, ואין לאחוז או לתפוס לא את המבצע ולא את בני הזוג.
- מרחק ההתחלתי בין המבצע למסדרון לא יעלה על 2 מטרים.
- אין להתקיף את המבצע אלא רק להדפו.
- אוחז המטרה יהיה ללא כפפות, ניתן גם לאחוז את המטרה ללא ציוד מיגון.
- כל המתאמנים, כולל המבצעים שומרים פנים- ידיים למעלה והסנטר למעטה, מרפקים צמודים לשכפ"צ.(על מנת לא לפרוק את הכתף).
- אין לקפוץ/לעבור מתחת או מעל המסדרון.



