

שוטוקאן קרטה דו בישראל
דוג'ו רעננה - תוכנית אימונים 2018-2017

“לא רק הגוף, גם הנפש”

חודש	קיהון (דגשים)	קטה	קומיטה
ספטמבר	ג'וניורים סניורים	זנקוצו דאצ'י + אויצוקי, גיאקוצוקי, גדן בראי אגא אוקה.	איפון קומיטה ראנדורי
אוקטובר	ג'וניורים סניורים	קוקוצו דאצ'י + שוטו אוקה, אודא אוקה, טצואי	סנבון קומיטה ג'יו איפון קומיטה
נובמבר	ג'וניורים סניורים	קיבאדאצ'י + אויצוקי לצד, יוקו גרי, מיקזוקי גרי, אוראקן, קיבדאצ'י צוקי	סנבון קומיטה, איפון קומיטה טוריטה, קטטה דורי, ריוטה דורי
דצמבר	ג'וניורים סניורים	הוראקן, מווש'יגרי, מאיגרי	ג'יו איפון קומיטה ג'יו ניהון קומיטה (שילוב 2 התקפות)
ינואר	ג'וניורים סניורים	אודא אוקה גיאקוצו מעמידת מוצא הוראקן קדמי, השתחררות מחניקה גדאן בראי מקיבדאצ'י	אירימי אשי בראי רנדורי
פברואר	ג' ס'	קיבאדצ'י אמפי, השתחררות מתפיסה אחורית,	איפון קומיטה סווארי יאי, טוריטה
מרץ	ג' ס'	זנקוצו + עמדיות גדולות אודא אוקה, שוטו אוקה פומי קומי	ג'יו איפון קומיטה ג'יו קומיטה
אפריל	ג' ס'	נידאן גרי	ג'יו איפון קומיטה ג'יו קומיטה
מאי	ג' ס'	יציאה מעמידת יוי	רנדורי טוריטה
יוני	ג' ס'	טיקיוקו שודאן + נידאן + סאנדן אמפי	ג'יו קומיטה רנדורי, נגה וואזה אירימי
יולי- אוגוסט	ג' ס'	נקודות תורפה והחיאה, יאי קרב מגע	קרבות רחוב, קרב מגע

“בחי היום יום הגוף והנפש יהיו מאומנים בצנעה אבל ברגעים הקריטיים עלינו להיות מוכנים להתגייס ולפעול עד הסוף למען מטרה צודקת”
 “ג'ישין פונקושי”