

סילבוס לקורס אמנויות לחימה בסיס

ירושלים, מאי 2025

ימי שישי- עיוני					ימי רביעי- מעשי				
נושא	מיקום	שעות	תאריך	מפגש	נושא	מיקום	שעות	תאריך	מפגש
תורת האימון	זום	8:30-14:30	9.5.25	2	פתיחה אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	7.5.25	1
תורת האימון	זום	8:30-14:30	16.5.25	4	אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	14.5.25	3
תורת האימון	פרונטלי/ נתון לשינוי לזום	8:30-14:30	23.5.25	6	אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	21.5.25	5
מדעי הספורט	זום	8:30-14:30	30.5.25	8	אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	28.5.25	7
מדעי הספורט	זום	8:30-14:30	6.6.25	10	אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	4.6.25	9
פסיכולוגיה של הספורט	זום	8:00-14:00	13.6.25	12	אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	11.6.25	11
פסיכולוגיה של הספורט	זום	8:00-14:00	20.6.25	14	שיטת אל הלב	אל הלב	15:30-21:30	18.6.25	13
שיטת אל הלב	זום	8:30-12:30	27.6.25	16	שיטת אל הלב	אל הלב	15:30-21:30	25.6.25	15
שיטת אל הלב	זום	8:30-12:30	4.7.25	18	שיטת אל הלב	אל הלב	15:30-21:30	2.7.25	17
שיטת אל הלב	פרונטלי	8:30-13:30	11.7.25	20	אומנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	9.7.25	19
					אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	16.7.25	21
					אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	23.7.25	22
					אמנויות לחימה	אל הלב	15:30-21:30	30.7.25	23

*לוח הזמנים נתון לשינויים

**לצורך קבלת תעודה יש לסיים קורס ע"ר בהיקף 28 שעות והכשרה מעשית בהיקף 15 שעות

***המפגשים המעשיים יתקיימו בבית אל הלב, פועלי צדק 2, תלפיות, ירושלים