



דף מידע - דוג'ו מונסון

ביה"ס הבינלאומי TOGKF קראטה-דו ישראל אוקינאוה גוג'ו-ריו

אנחנו שמחים להזמין אותך להצטרף לאמנות לחימה כדרך חיים לשיפור הכושר הגופני והבטחון העצמי ולהשתייך לקהילה ארצית ובינלאומית הטובה ביותר בתחום.

מה זה קראטה-דו GOJU-RYU ?

השיטה GOJU-RYU התפתח באמצע המאה ה-19 באי Okinawa בדרום-מערבית ליפן. השיטה מבוססת על שילוב של שיטות לחימה סיניות דרומיות (בעיקר קונג-פו, עגור לבן ונמר) עם שיטות לחימה מקומיות מהעיר Naha שבאוקינאוה. גוג'ו-ריו הינה שיטת קראטה מסורתית שמבוססת מצד אחד על חיזוק הגוף באמצעות תרגילים, משקולות וכלים מסורתיים ייחודיים לשיטה ומצד שני מלמדת לשלוט ביריב באמצעות שליטה בכוח שלו או חוסר התנגדות לתנועה.

השיטה מתאפיינת בתרגילים מעגליים ובעיקר בדגש הרב שנותנים לנשימה כחלק מהטכניקה. מי שהביא את גוג'ו-ריו לישראל בשנת 1972 היה סנסאי יהודה (לאון) פנטנוביץ' ז"ל (דאן 8), אשר קידם רבות את ענף הקראטה בישראל והיה השופט בינלאומי לרבות ב-6 משחקי המכביה.

מה זה ארגון TOGKF ? Traditional Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Federation

הארגון הבינלאומי הוקם על ידי Sensei Morio Higaonna (דאן 10), בעל הדרגה הגבוהה ביותר בקראטה, ונחשב לאחד מאומני הלחימה הטובים בעולם! הארגון מונה כיום מעל 75,000 מתאמנים בכ-65 מדינות שונות בעולם. המועדון שלנו (דוג'ו מונסון) כמובן חבר רשמי בארגון ולכן אתם כחניכים/ות זוכים להיות חלק מקהילה בינלאומית ומוזמנים להעמיק באתרי הארגון וללמוד על הפעילויות ואירועים שונים המתקיימים מידי שנה בארץ ובעולם.

www.togkf.com



www.goju.co.il



[monossonkarate](https://www.instagram.com/monossonkarate)



[monosson karate](https://www.facebook.com/monossonkarate)



אודות המאמנים בדוג'ו מונסון

סנסאי גיא אורצקי (דאן 5), מעל 35 שנה בתחום קראטה השתתף בעשרות מחנות אימונים וסמינרים בינלאומיים כולל השתלמויות באוקינאוה-יפן מדריך אומנויות לחימה מוסך ע"י משרד החינוך, התרבות והספורט ותעודת מדריך קרב מגע בצה"ל השתתף בתחרויות הארגון IOGKF, אליפויות ישראל, אליפות אס"א, אליפות צה"ל. כולל זכיה במקומות ראשונים.

טל: 054-4648650 מייל: guy.uretsky@gmail.com

סנסאי נתי גלבוש (דאן 3), מעל 20 שנה בתחום קראטה השתתף בעשרות מחנות אימונים וסמינרים בינלאומיים כולל השתלמויות באוקינאוה-יפן מדריך אומנויות לחימה מוסך ע"י משרד החינוך, התרבות והספורט.

טל: 052-3575366 מייל: Newnatig@gmail.com

מה לומדים ?



האימונים השוטפים ממשיכים את המסורת של שיטת הקראטה היסודית מאוקינאווה תוך מיקוד בין היתר בדברים הבאים:

- אספקטים גופניים: כוח, כושר לב-ריאה, גמישות, סיבולת, קואורדינציה, זריזות ועוד.
- אספקטים מנטליים: ביטחון עצמי, כוח רצון, מיקוד, עמידה באתגרים, קשב וריכוז ועוד.
- הגנה עצמית היא המהות של הקראטה. במהלך האימונים מושם דגש רב על ביצוע טכניקות יעילות לשיפור בטחון עצמי במצבים שונים.
- התרבות של אוקינאווה היא חלק בלתי נפרד מהשיטה, דבר המתבטא באופי האימונים ובקוד ההתנהגות בדוג'ו בין החניכים לסנס'י וכנ"ל בין החניכים עצמם בכל הדרגות.

אימוני בוגרים - מתאימים לנשים וגברים כאחד וכן למתחילים חדשים גם בגיל +40 ויותר (לא, זה ממש לא מאוחר להתחיל!) בדוג'ו מתאמנים חניכים במגוון רמות, מתחילים יחד ותיקים. הקשר האישי בין מתאמנים והעזרה ההדדית הם ערכים חשובים בדוג'ו, ויוצרים אוירה משפחתית ונעימה באימונים וגם לאחר מכן.

אימוני ילדים - הילדים אינם באים להתאמן בדוג'ו על מנת "ללכת מכות", ההיפך הוא הנכון. ילדים מפתחים קואורדינציה, משפרים יכולות קשב וריכוז בטחון עצמי ובעיקר לומדים על כבוד הדדי, סובלנות, נחישות והתמדה.

פעילויות משלימות כלל ארגוניות



חלק מהיותנו אירגון קראטה גדול ובעל פעילות ענפה ארצית ובינלאומית אנחנו מקיימים מספר מפגשים כל שנה בהשתתפות כל המועדונים בארץ: אימונים מיוחדים, אימוני חוף, מבחני דרגות ועוד.

מידי שנה אנו מארחים במחנה אימונים ארצי את אחד מהמאמנים הבכירים של הארגון העולמי.

כל שנה מתפרסמים מספר מחנות אימונים בינלאומיים בהם מוזמנים להשתתף מתאמנים בכל הדרגות מכל מדינות הארגון.

כל רבעון מתקיימים מבחני דרגה בהם כל אחד נבחן לפי התקדמותו האישית ובהתאם לכך מתקדם לדרגה/חגורה מתאימה.

הערה: פעילויות משלימות כגון: אימונים מיוחדים, מבחני דרגה, מחנות אימונים, תחרויות וכד' לא כלולים בתשלומי אימונים חודשיים. המחיר נקבע בהתאם לכל אירוע ומפורסם מראש לכל חברי הארגון.



איפה ומתי?



האימונים מתקיימים בבית התרבות נווה מונסון, רח' פנינים 2 יהוד-מונסון

קבוצת ילדים (גיל 9-13) : ימי ראשון ורביעי 18:30-19:30

קבוצת נוער + בוגרים : ימי ראשון ורביעי 19:30-21:00

חופשות, חגים ומועדים: במהלך חוה"מ פסח, חוה"מ סוכות וחודש אוגוסט האימונים יתקיימו כרגיל בתנאי שתהיה נוכחות סבירה של מתאמנים.

ערבי חג וימי חג: לא יתקיימו אימונים.

כמה עולה ואיך נרשמים ?



- ההרשמה לאימונים חודשיים באמצעות ובאחריות "האגודה לפיתוח תרבות וספורט נווה מונסון" (מינהלת מונסון) : <https://rmsn.expo.co.il/monosson/anaf>
- אימונים בקבוצת ילדים – 290 ₪ לחודש (פעמיים בשבוע, אימון של שעה)
- אימונים בקבוצת נוער / בוגרים – 320 ₪ לחודש (פעמיים בשבוע, כל אימון שעה וחצי)
- דמי חבר (תשלום חד שנתי) עד גיל 18 – 350 ₪, מעל גיל 18 – 450 ₪
- עלויות נוספות שלא כלולות במחיר חודשי - אימונים מיוחדים, תחרויות, מחנות אימונים, אירועי הארגון, מבחני דרגה לחגורות חומות ומעלה.

למה חייבים לשלם דמי חבר לארגון TOGKF ?



לפי מדיניות הארגון העולמי, כל חניך מחוייב בחברות בארגון אשר מקנה את הזכויות הבאות:

- להתאמן במועדוני הארגון בכל העולם / בארץ
- להבחן לדרגות קראטה המוכרות בכל העולם
- השתתפות במחנות אימונים ארציים ובינלאומיים של הארגון
- סבסוד בהשתתפות במחנות אימונים בארץ
- השתתפות בתחרויות
- השתתפות בימי השתלמות/אימונים מיוחדים
- פנקס חבר, בו נרשמים כל המבחנים, דרגות והשתתפות במחנות אימונים

האם צריך חליפה או ציוד מיוחד?



כן, האימונים בחליפות קראטה בלבד, שניתן להזמין אצל המאמן או בכל חנות לספורט מקצועי.

לצורך אימוני קרבות המתאמנים מחויבים בערכת מיגון (מגן שיניים, כפפות, מגני רגליים, מגן מפשעה) שניתן לקנות בחנויות לספורט מקצועי או אצל המאמן בעלות 400 ₪ לכל הערכה.

האם צריך ביטוח?



חובה על כל חניך להיות מבטח בפוליסת ביטוח תאונות אישיות המכסה אימוני קראטה. ילדים ונוער הלומדים במערכת החינוך מבטחים באופן כללי דרך ביטוח בית הספר, אך הוריהם רשאים ומוזמנים לרכוש ביטוח פרטי נוסף עבורם לפי שיקול דעתם. לפרטים נוספים לעניין ביטוח ואחריות ראו טופס ההרשמה.

