

**אני רוצה להודות לאבא שלי גבריאל פדידה שתמיד אמין בי ולקח
אותי לאימונים ולא וויתר לי ורק בזכותו הספר הזה נכתב ורק
בזכותו קיבלתי את החגורה השחורה שלי בגיל שבע עשרה וחצי
ורק בזכותו גילתי את האומן הלחימה שבי**

אבא אני אוהב אותך תודה על הכול

שי מנחם גולד

החוקיים

1 כבוד לאלוהים

2 לכבוד לדגל המדינה

3 כבוד למורים ולחברים

4 כבוד להורים

5 כבוד לעצמי

אומן לחימה – חגורה שחורה ההתחלה!

התחלה – הסיפור שלי

כשהייתי בן חמש אבא שלי לא רצה שאני יהיה שחקן כדורגל או שאני ישחק כדורסל הוא רצה בן כארטיסט הוא רצה נינג'ה קטן בבית הוא רצה שהילד שלו ידע להגן על עצמו. אבא שלי היא מושפע מהסרטים של ברוס לי הוא היא תמיד רואה בקולנוע הישן את הסרטים של ברוס לי ובגלל זה הוא רצה שאני ילמד קרטה או יותר נכון בגלל זה הוא רשם אותי לדניס הישרדות בגיל חמש

- הערה קטנה גם ברוס לי למד אומנות לחימה מגיל 13 מאותו סיבה הוא היה ילד חלש והוא רצה ללמוד להגן על עצמו

אבא שלי הוא לא אדם עשיר ותמיד היא אומר שקשה לו לסגור את החודש אני זוכר שהוא היה לוקח אותי על הכפיים כי לא היא לו רכב אבל לי לא היה אכפת לי היה ממש כיף שהוא לוקח אותי לקרטה הסיבה שהייתי הולך לקרטה הייתה כי ידעתי שבסוף האימון אני מקבל גלידה רק אני ואבא שלי אוכלים גלידה מה ילד בן חמש צריך יותר מזה הרגשתי שאבא שלי גאה בי ולא רציתי לאכזב אותו

בגיל חמש הייתי ילד מאוד שקט ומופנם ולא באמת רציתי להגיע לאימונים כי הייתי מקבל מכות מאיזה ילד רוסי שכול הקבוצה הייתה מפחדת מימנו שמו היא ולד אז בגלל ולד לא רציתי לחזור לקרטה אבל מצד שני גם לא רצית לאכזב את אבא שלי וגם לא רצתי להפסיד את הזדמנות לאכול גלידה אם אבא שלי

אני לא זוכר במפורט את אימונים בגיל 5 – 12 אבל היו אימונים קשיים ביחס לגיל כמובן אני זוכר שבגילים אלה היו מלמדים אותנו גלגולים לקפוץ מעל חישוק או בתוך החישוק והכי חשוב למדנו מהי משמעת עצמית וכבוד למורים או יותר נכון למדריך שלך אני זוכר שהיא צריך להתלות על מעקה מעץ להחזיק כמה שיותר זמן בגיל חמש זה לא פשוט ואז המדריך שמוליק ברנר המורה שלי היא עובר ומחלק חיזוק פסיכולוגי הוא היא עובד בין הילדים הקטנים נוגע להם בידיים ואומר יש לך ידי ברזל ולך יש ידי נחושת ידי פלדה ידי בטון וכו' אתם מבנים את הכוונה המשמעות הזאת הייתה בשבילי בתור ילד עצומה אני באמת האמנתי שיש לי ידי ברזל זה נקרא חיזוק פסיכולוגי כיום בגיל הזה אני מבין את זה

גם אבא שלי תמיד היה נותן לי חיזוק פסיכולוגי והיא קורה לי אלוף היה אומר שאני אלוף ואני עשייתי הכול כדאי להוכיח לאבא שלי שאני אלוף

האימון זה היא נקראה תרגיל קופיים ולרוב היינו מבצעים אותו באמצע השיעור

אני אף פעם לא נפסלתי כי ידעתי שאבא שלי מסתכל ולא רציתי לאכזב אותו

תרגיל נוסף שאני זוכר שאינו עובדים עליו כל יום וזה לא תרגיל פשוט בייחוד למבוגרים הוא השפגט כדאי לתת בעיטה גבוהה אתה צריך להיות גמיש אני זוכר ששמוליק היא עובר ודוחף אותנו קצת כדאי שנוכל להיות יותר גמישים

והוא היה אומר את המנטרה הבאה אם כואב לך תצחק כן אני מבין שהמשפט לא הגיוני לכם אבל לשמוליק המשפט הזה היה מאות החיים שלו הוא ידע שגם אם באמת כואב לך וזה לא משנה מימה אתה חייב לצחוק וזה יעזור לך להתגבר על הכאב

בנוסף אני תמיד זוכר כשינו ילדים בגליים אלה תמיד ההינו **בסוג של תחרות כזאת או אחרת** אם זה תחרות ריצה או זחילה הוא זחילה על הישבן ותמיד הייתי בן הראשונים בגלל התחרות תמיד רציתי להוכיח את עצמי בשביל אבא שלי

יום אחד בין הגילים 5-7 אני זוכר שהייתי נגד וולד והיה לנו רמדורי שזה אומר קרב קל אני מזכיר לכם שאני תמיד פחדתי מי וולד . הקרב התחיל ביני לבין וולד ואני זוכר שאיכשהו קיבלתי איזה כוח מיוחד אולי בגלל שאבא שלי הסתכל על הקרב אני זוכר שאני ניצחתי אותו בכמה אגרופים חזקים ואיזה בעיטה לראש **ומאז הניצחון הזה אין בי פחד וכולם פחדו מימני אני לא יודע להסביר את זה בגיל הזה אבל זה היא המכשול הראשון שלי בגיל 6**

ומאז הייתי ראש הקבוצה כולם יעדו לא להתעסק איתי כי אני ניצחתי את וולד שכולם פחדו מימנו

מאז אני ממש אהבתי ללכת לקרטה וכבר לא היה צריך לשכנע אותי ללכת לקרטה וגם לא להבטיח לקנות לי אופניים אני זוכר שלפני שניצחתי את וולד אבא שלי אמר **לי שי אני ייתן לך מה שאתה רוצה קח את הכרטיס אשרי שלי רק בבקשה תחזור לאימונים**

אבא שלי תמיד אמר לי שאימונים זה יותר חשוב מלימודים וששמוליק יותר חשוב מימנו ולכן אני חייב לכבד אותו יותר

אליפות ארץ לילידים

אני זוכר ששמוליק היה אומר לנו שאנחנו צרכים להתכונן לאליפות ארץ ואני הייתי אחד המתלמדים הטובים **שלו הייתי מהיר זריז והייתי יודע לבעוט בצורה מדויקת והייתי עושה שפגט מלא**

שמוליק הסביר לנו שאנחנו נצטרך להתאמן שלוש פעמים בשבוע וגם ביום שבת כלומר 4 פעמיים בשבוע וככה עשינו היינו מתאמנים לאליפות ארץ 4 פעמים בשבוע ביום שבת זה היא **בשבילנו כמו חג כול החברה היו נפגשים ומתאמנים על תרגלי גודו ועל קרבות ועל כושר**

הינו עושים הרבה כושר למרות שהינו בקושי בגיל 10 שמוליק הסביר שאליפות ארץ הראשונה תהיה בהרצליה זאת הייתה הפעם הראשונה שלי שאני נוסע להרצליה ושמה תהיה אליפות ואני כל כך רציתי את מדליית הזהב שוב רציתי שאבא שלי היה גאה בי . הרבה פעמים לא הייתי הולך לשחק כדורגל עם החברים אבל כן הייתי הולך להתאמן בדניס הישרדות שמה היו החברים שלי . חזרה לאליפות כדאי להגיע להרצליה נסענו באוטובוס מאורגן מאילת להרצליה

באוטובוס ניסיתי לישון אבל לא הצלחתי בגלל התרגשות מאליפות הראשונה שלי בהרצליה איך שאני רציתי את מדליית הזהב !

הקרב באליפות – אני זוכר פחות או יותר שהיא 4 קרבות אני חושב שהייתי שמה בגיל 10 הקרב הראשון אני ניצחתי בכך שהפלתי את היריב שלי שלוש פעמים על המזרון שזה חצי נקודה ופעם השנייה נתתי לו בעייתה לראש שזה עוד חצי נקודה שזה אומר בשפה המקצועית ואזרי ואזרי איפון . שאיפון זה בעצם נקודה שלמה שזה ניצחון

בקרב השני אני סיימתי בנוקאאוט את היריב נתתי לו בעייתה שנקראת יכו זאת בעיטה שטוחה וישירה ולכיוון הבטן היריב התקפל ולא יחל להמשיך את הקרב ולכן זה היא איפון

אני זוכר שקרב השלישי הייתי צריך להילחם עם מישהו מהמכון שלי שבדרך כלל באליפויות זה לא מקובל להילחם עם מישהו מאותו מכון יצא לי בקרב אחרון להילחם אם מישהו מאילת אני זוכר ששינו הינו מפלים אחד את השני ולשינו היא שלושה הפלות שזה אומר חצי נקודה ובסוף הקרב אני רצתי וגם הוא רץ בשביל לתת בעיטה בקפיצה אבל אני קפצתי יותר גבוהה ופגעתי לו בראש ולכן זה היא עוד חצי נקודה ואז השופט עצר את הקרב ולקח לי את היד ואמר ואזרי ואזרי איפון .. זה אומר שניצחתי והמדליה של הזהב היא שלי הייתי מאושר הרגשתי שזכיתי במיליון דולר והכי חשוב אבא שלי היא גהה בי

גיל 17

בגיל 17 כבר הבנתי שאומנות לחימה צריכה להתפתח ושאומנות לחימה זה דרך חיים הייתי מאוד רציני לגבי אימונים שלי אבל גם הייתי צריך להתאמן לצבא הייתי הולך לדניס הישרדות באילת פעמיים בשבוע ורץ שלוש פעמים בשבוע ועושה פקלים כמו פרסים שכיבות שמיכה תרגלי בטן וכו' ..

אני חייב להגיד שלא היא לי הרבה זמן לחברים והיא לי שני חברים מאוד טובים מהקרטה בקרטה הייתי אחד החזקים בקבוצה וגם הייתי מתאמן אם אושרי שלימיים יחליף את שמוליק .

לא רק שהייתי מתאמן כ 5 פעמים בשבוע הייתי גם מאמן ילדים קטנים ועוזר לשמוליק באימונים הייתי לוקח לצד את התלמידים שמתקשים ועוזר להם ללמוד את התרגילים החדשים ששמוליק לימד

שמוליק המורה האגדי שלי מאוד אהב אותי אבל הוא אף פעם לא הראה לי את זה הוא תמיד היה קשוח איתי . אבא שלי תמיד היא

אומר לי אתה חייב לכבד את המורים שלך יותר מי שאתה מכבד אותי

בדניס הישרדות למדתי מגיל חמש מהי באמת משמעת עצמית וכיצד לשבת בשקט ולהקשיב לתרגיל וליישם וכיצד לקבל פקודות

אני זוכר שיום אחד באתי למכון וראיתי את שמוליק מחייך אלי ואומר לי שי יש לי הפתעה בשבילך ולא הבנתי מה קורא כי בדרך כלל הוא תמיד היא קשוח ולא ראיתי אצלו סימני חיבה כלשהם

באותו זמן הייתי בן 17 ולא בדיוק הבנתי מה קורה סביבי ולא היה לי מודעות לסביבה שלי מה שחשוב לי היא האימונים שלי ולסביבה שלי לא הייתי מודע בכלל ואז ראיתי אדם עם מצלמה שרוצה לעשות כתבה בעיתון על תלמיד מבטיח אמרתי לעצמי בראש מעניין מי זה .. אני לא ידעתי למה יש עיתוני במכון זה היא מוזר לי מאוד ..

ואז שמוליק בא ואמר לי שי האיש הזה רוצה לעשות עליך כתבה לעיתון מקומי

אמרתי מה עלי לעשות כתבה לעיתון ואוו זה מדהים ובאמת עשו עלי כתבה לעיתון כנער המבטיח שיצליח בהמשך הדרך שלו עזבו שבתמונה יצאתי שבור ממש בגלל שהייתי אחרי אימון וגם בגלל שבכול אימון בלי לשים לב נתתי כ 120 אחוז מעצמי

גיל 17 וחצי חגורה שחורה המבחן

אני לא זוכר במדויק את המבחן לחגורה שחורה ואני גם דיי בטוח שהיום זה דיי שונה אבל אז אני זוכר שהוא הייתי צריך לרוץ 400 פעם מקיר לקיר ולעשות לפחות 200 פרסים רצוף ו 200 בטן רצוף ו 200 סמקום

ובסוף היא לי 10 קרבות קצרים אם כל הקבוצה הקרבות של אחד אחרי השני סוג של רמדורי (קרב קל) אני זוכר שבקרב החמישי הייתי שבור ולא היא לי כבר כוח להגיב

החברים לקבוצה לא יותרו לי ונכנסו בי בכול הכוח שלהם

אבל אני כל כך רציתי את החגורה השחורה אז המשכתי להילחם אני זוכר שאמרתי לעצמי בראש את המנטרה שאבא שלי לימד אותי **אתה מסוגל להרבה יותר מימה שאתה חושב וגם אמרתי לעצמי בראש את המנטרה השנייה אם כואב לך תצחק ואחרי הקרב השישי כבר כאב לי כול חלק בגוף ובאמת שכבר לא היה לי כוח להמשיך אבל לא וויתרתי לעצמי והמשכתי להילחם וכשהגעתי לקרב העשירי באמת שכבר אפסו כוחותיי ואני זוכר**

ששמוליק צעק לי קדימה עוד קצת זה נגמר !!! והחברים שלי לא ויתרו לי והם נחלמו בי חזק אני השבתי ונלחמתי אם שאריתי כוחותיי ואז שמעתי את המילה הכי טובה ששמעתי בחיים שלי באותה נקודה זמן שמעתי את המילה **מטה שמשמעותה להפסיק**

שזה אומר לעצור נגמר הקרבות ואז נגמר גם השיעור ואז כולם עצמו ליד הקיר ויש סדר מסיום שהחגורה עם השלב הכי גבוהה עומדת ראשונה ואני הייתי ראשון **בגלל שרק לי הייתה חגורה שחורה**

ואז שמוליק ברנר אומר שי בוא הנה אני בא אז שמוליק אומר כמה מילים **שי התחיל את אימונים שלו בגיל חמש במכון שלי והוא רציני אחראי שקט ומנומס ויש לו לב טוב והכי חשוב הוא מתמיד**

**באימונים ואז הוא אמר חגורה שחורה חדשה תנו לו הרבה
מחיאות כפיים**

ואני הייתי בעניים השגתי חגורה שחורה לפני גיל 18 !!!

שברשותי חגורה שחורה הרגשתי מלך העולם מי יכול עלי יש לי
חגורה שחורה ברור לי שחשבתי כמו ילד שקיבל צעצוע חדש אבל
ככה חשבתי אמרתי לעצמי מי מסוגל להתעסק איתי אני חגורה
שחורה

**ואחרי שנה שהייתי חגורה שחורה נפל לי האסימון שאני לא יודע
כלום !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

**בלחימה ושיש לי הרבה ללמוד ... ושחגורה שחורה זאת התחלה
של אומן הלחימה שבי !!!!!!!!!**

אחרי שהגעתי למודעות שיש לך חגורה שחורה זה אומר שעכשיו
אתה מתחיל להבין את אומנות הלחימה זאת התחלה של מודעות
עצמית ומודעות של לחימה התחלתי להבין שאם אני רוצה להיות
לוחם יותר טוב אני צריך ללמוד שיטות לחימה שנות כדאי לקבל
יותר ידע שהסברתי את זה לשמוליק הוא לא אהב ממש את הרעיון
הזה

גם כשהמשכתי להתאמן בדניס הישרדות והתחלתי לפתח מודעות
לעצמי ולסביבה שלי ומודעות לאומן לחימה שבי הבנתי
שאימונים חוזרים על עצמם ואין שום דבר חדש .. וזה
התחיל לאכזב אותי רציתי ללמוד דברים חדשים אבל
הכול חזר על עצמו ולכן התחלתי ללמוד MMA

חבר סיפר לי שיש איזה מכון שמלמדים שמה MMA ואמרתי לעצמי
אני ינסה

ללכת לאימונים שמה וכשבאתי למכון ראיתי את וולרי בחור שגם הוא
חגורה שחורה וגם הוא התחיל את אימונים שלו בדניס הישרדות וולרי
הוא בחור רוסי גדול וחזק וגם מאוד גבוהה

הוא היה המורה שם ב MMA

MMA זה קיצור של mixed martial arts

ובעברית אומניות לחימה משולבות

אני זוכר שבאימון הראשון כולם התחלקו לזוגות אבל לי לא היה זוג
לכן הבן זוג שלי **הוא המדריך עצמו ועשינו** קרבות של גודו והפלות
והוא עשה לי תרגיל מסוים ואני ישר אם כל עוצמה שלי עשיתי לו
תרגיל נגד השתמשתי בכוח שלו נגדו התרגיל נקרה תומינגה 1
אני זוכר בגלל שהתרגיל היה מהיר הוא נקע את הרגל שלו ואז הוא
עצר את האימון והוא צעק !!! עלי מה עשייתה לי ואמרתי לו בתמימות
מה זה תרגיל נגד!

מיותר לציין שאחרי זה פשוט לא חזרתי לאותו מכון .

דרכו של אומן הלחימה

כאומן לחימה אתה חייב להבין שאתה חייב תמיד להתאמן ותמיד
להיות מאומן על ידי מישהו שהוא יותר טוב מימך

אתה חייב להבין שזה לא מספיק שאתה יודע קרטה או גודו או לחימה
בקרקה או גיגסיטו ברזילי אתה חייב לדעת את כל סוגי הלחימה
ולשלוט בהם את חייב לדעת

קצת מכול דבר אבל אתה רוצה להתמחות במשהו אחד ספציפי

כאומן לחימה אתה צריך לדעת בצורה חדה וברורה מה החוזקות שלך ומה החולשות שלך ובאתם לזה לבנות את האימונים שלך בנוסף אם יש משהוא שאתה חייב להבין כאומן לחימה אתה צריך גם לקרוא ספרים בנושא הזה ולחדד את המוח שלך כל הזמן ...

הצלי למשל החוזקות שלי זה הבעיטות שלי הייתי בועט בצורה מהירה חדה ומדויקת והייתי מוריד לאנשים את הראש בקלות הייתי שולט ברגליים שלי בצורה מאוד מאוד טובה החולשה שלי הייתה באגרופים שמה הייתי טוב אבל לא מצוין גם הייתי לוחם מאוד טוב על הקרקע והיא קשה מאוד לנצח אותי על הקרקע

אבל לא הייתי מצוין באגרופ הייתי טוב . אויב של המצוין הוא הטוב ואתה תמיד רוצה לשאוף לשלמות כאומן לחימה

אם אתה יודע מה החולשות שלך אתה חייב לחזק אותם ולתת דגש באימונים על החולשות שלך זה אולי נשמע ברור אבל הרבה אנשים לא מיישמים את זה

אם למשל אתה יודע שאתה חלש בלחימה בקרקע אתה צריך לתרגל הרבה יותר לחימה בקרקע כדאי להגדיל ולחזק את המיומנות שלך ואת הידע שלך בתרגילים בקרקע

אם אתה חלש באגרופים התאמן עוד יום בשבוע רק על אגרופים התאמן על השק וגם אתאמן על פד בעזרת חבר . התאמן על אגרופ ישר מגל אגרופ מהצד הגרופ מלמעלה אגרופ מלמטה והגרופ מאמצע לכיוון הגרון

ואם אתה חלש בבעיטות התאמן על הבעיטות שלך וגם שמה אתה רוצה לדעת מה הרגל החזקה שלך ומה הרגל החלשה שלך את הקרב אתה מנצח אך ורק אם החוזקות שלך וגם בחיים אתה מנצח בעזרת החוזקות שלך

אם הרגל החלשה שלך היא שמאל אתה רוצה להתאמן בעיקר על רגל שמאל

ולעבוד כמובן על גמישות כדאי שתוכל לתת בעיטה גבוהה יותר לכיוון הראש של היריב שלך

שים לב כדאי לעבוד על שפגט וגמישות יש לתרגל שפגט כל יום בצורה מתמדת ואחידה וכל פעם לעלות את הזמן של התרגיל הוא נגיד בהתחלה 10 דקות שפגט ביום אחרי זה 15 דקות וכו' כל יום לעלות בחמש דקות נוספים

אותו דבר לגבי הידיים אתה חייב להבין מה היד החזקה ומה היד החלשה שלך אתה רוצה להתאמן על אגרוף על היד החלשה שלך

מה אומנות לחימה נותנת לי ?

זיכרון ויכולת תגובה מהירה וגם ביטחון עצמי ושקט נפשי

היא עוזרת לך להוציא אנרגיות שליליות ולהוציא כעס מיותר בנוסף

אומנות לחימה מפתחת אצלך כאדם ביטחון עצמי שלוה וידע אמיתי שאתה יכול להגן על עצמך והיא מפתחת אצלך את החשיבה היכולת הקשבה וחתיירה למגע האומנות לחימה מפתחת אצלך את הפוקוס ולדעת להתמקד במכה הנכונה

היא מפתחת אצלך את היכולת לצאת ממצבים קשים למשל בלחימה בקרקע כשאתה בקרקע אתה חייב לצאת מהמצב הזה אתה חייב

**לחשוב על פתרון נכון וטכניקה נכונה שתוכל להשתלט על היריב
שלך ואולי להגיע למצב של בריח או חניקה
וגם אתה מפתח את היכולת החשובה ביותר לחיים שהיא היכולת
להתמיד באימונים ובמטרות שלך בחיים
למרות שקשה לך
אני יגלה לך סוד לכולם קשה מי שמצליח הוא זה שמתמיד
ומתאמן יותר וזה שלא מוותר ושלא פורש !!! אסור לך לוותר
לעצמך !!! הוא זה שרוצה את זה יותר**

סוגי לחימה שונים שאומן לחימה צריך לפחות ידע בסיסי בהם –

**גודו – אומנות לחימה שהומצאה ביפן היא אומנות מודרנית בעלת
אופי ספורטיבי שנוסדה בסוף המאה ה 19 על ידי פרופ' גיגורו אדם
המתאמן בגודו נקרא ביפנית ג'ודוקה**

**ה דו פירוש הדרך של אלגנטי כי בגודו התנועות מאוד אלגנטיות
וחדות ממש כמו ג'נטלמן אמיתי שמשתמש בתנועות אלגנטיות וחדות
וכאחד גודו זה עניין של טיימינג ולדעת לנצל חולשות של היריב שלך
בזמן הנכון ובדרך הנכונה**

**בשפה פשוטה יותר גודו היא לחימה מתווך מאוד קרוב המבוססת על
תפיסות הטלות וגם חניקות היא לוחמה מאוד יעילה לתווך קרוב אבל
שליטה בלוחמה כזאת לבד לא מספיקה כדאי להיות אומן לחימה
טוב**

מה שחושב בגודו הוא התזמון הנכון וחתימה מתמדת למגע כדאי
להפיל את היריב שלך אתה חייב למצוא את הזדמנות המתאימה ואז
להיכנס בכול הכוח לתרגיל שלך שים לב שאתה נכנס לתרגיל שלך
שלא עושים לך מלכודת ועושים לך תרגיל נגד ..

**בגודו אתה לומד את הבלנס הבסיסי בין דחיפה למשיכה ואיך
להיכנס לתרגיל שלך באיזה דרך ואתה מבין שלכול תרגיל יש גם
תרגיל נגד גודו זה סוג של שחמט מתווך קצר**

**יש לציין שבדניס הישרדות הפלה לקרקע לא מסיימת את הקרב
והקרב רק מתחיל על הקרקע**

גו גיטסו ברזלי אמונות שבלחימה בקרקע –

גו גיטסו ברזלי היא אומנות לחימה וענף ספורט שפותחה בברזיל בידי
הליו גרייסי ממשפחת גרייסי הבריטית האומנות נוצרה במקור כשיטת
הגנה עצמית הכוללת מכות אגרופ מרפק בעיטות וברכיות לצד
טכניקות הקלינץ' והקרקע

**המטרה של השיטה היא להכניע את היריב בקרקע בעזרה חניקות
או ברכיים מבחינה פיזיולוגית הגוף לא מסוגל לעמוד מול חניקה
או בריח**

**ולכן השיטה הזאת מאוד יעילה בקרקע ויש לה יתרון עצום על
יריבים שלא יודעים להילחם בקרקע יריב שלא יודע להילחם בקרקע
תמיד יפסיד והוא ירגיש כאילו הוא טובע הקרקע זה ממלכה בפני
עצמה וחוקים שונים משלה**

אפילו צאק נוריס אלוף העולם בקרטה 7 פעמיים ברציפות לא ידע להילחם בקרקע והוא למד את הלחימה על הקרקע מגריסי עצמו

הוא לא אמין שהוא יפסיד על הקרקע אבל הוא הפסיד . לחימה על הקרקע היא ממלכה בפני עצמה הלחימה דורשת כושר גופני גבוהה ויצירתיות ונחישות וטכניקה נכונה והכי חשוב ניסיון בקרב קרקע

כשלמדתי נניגיטסו בברלין בחור עם חגורה שחורה ב נניגיטסו עשה לי תרגיל של עיקום היד ואני מתוך אינסטינקט משכתי אותו לקרקע הוא חשב שהתרגיל יכניעה אותי אבל בקרקע היא לי יתרון עצום עליו בגלל שבניגיטסו אין התייחסות לקרקע ובגלל זה הצלחתי להשתחרר מהתרגיל שלא ולהגיע מהר מאוד למצב של חניקה בגלל שיש לי יותר ניסיון בקרקע מימה שהיא לו

הוא לא הבין מה קורה ואחרי 2 דקות דפק על המזרון שזה אומר שהוא נכנע ומוותר

הוא ידע שאני חגורה שחורה אבל עדיין רצה לבחון אותי ..

- אתה חייב להבין אם זה קרב אחד על אחד לרוב תמיד הקרב יגמר בקרקע אתה חייב לפחות את הבסיס בלחימה על הקרקע

יתרון נוסף של אומנות לחימה זאת שגם אם אתה במשקל קל אם יש לך טכניקה טובה אתה תוכל להכניע יריב ששוקל יותר מימך

אגרוף –

הוא ענף ספורט המוכר עוד מימי קדם ובו שני ספורטאים מתמודדים על הניצחון בקרב אגרופים . באגרוף ספורטיבי מודרני המתחרים עוטים כפפות מרופדות ומגנים על שניהם באמצאות מגן שיניים ומתחרים בתוך הזירה במסגרת חוקים המוגדרים היטב

אגרוף זה לחימה מאוד קשוחה ולרוב המתאגרף ידע לספוג מכות רבות בגוף אך היה לו מאוד קשה להילחם על הקרקע . אגרוף זה לחימה מאוד אפקטיבית מטווח קצר ומאוד יעילה נגד מספר תוקפים אגרוף זה עולם מפני עצמו המבוסס על טכניקה נכונה של לתת אגרופים באתם למרחק של היריב ובאתם להגנות שלו

יש לציין שרוב אנשים שרוצים להתחיל אתך מכות לא באמת ישמרו פנים שזה הכלל הראשון בכול לחימה ולכן מאוד קל לך לנטרל אותם במכה אחד טובה לראש או לביצים

כך בחשבון שגם רוב אנשים לא נלחמים צורה נקייה ולכן הם גם ישלפו סכין או אקדח או בקבוק בירה שבור וכו' ..

תמיד תדעה שהתקפה באה מהידיים ולכן תמיד תחפש את הידיים של היריב שלך !!!

קרטה –

ביפנית הוא השם המודרני תחילת ה 20 בסביבות 1905 שניתן לקבוצה של כמה עשרות אומניות לחימה בעלות שורשים היסטוריים קרובים.

אומניות הלחימה אלה נחשבות כיום יפניות בפעול מקור באי היפני אוקינאווה

כיום ישנה הפרדה ברורה בין סגנונות קרטה יפניים בין סגנון מסורתי לסגנון עכשיו.

הקרטה מאופיין בעבודה וליחמה עם הרגליים ועם הידיים הקרטה
המסורתי משתמשים ב קאטה כדאי לעביר ידע ואת תורת הלחימה

הקרטה מאופיין גם בקוד לבוש אחיד

בעט המודרנית יש הטוענים לפרשניות נוספות לשם היד הריקה
יד ריקה מכלי נשק בקרטה משתמשים אך ורק בגוף האדם כנשק

נין גוטסו –

הוא שם כולל לקובץ אומניות מיומנות לחימה שהתגבשו בהשראת
לוחמים יפנים הקרויים במערב נינג'ות אלו היו פעם לוחמים
שהשתייכו לקבוצות שונות והתמחו באומניות לחימה שונות ביניהן
מיומנות וריגול

בית הספר הגדול הידוע והגדול ביותר לנין גוטסו הוא בוגין קאן
בראשותו של מאסאקי האצומי ראש השיטה ה 34 בשושלת ראשי
שיטות הנינגיטסו

**אני התאמנתי בנינגיטסו בברלין במשך שנה הלחימה הזאת מאוד
מופשטת והיא מאוד שונה מהלחימה המקובלת לרוב נינג'ה תמיד
יחפש את הדרך המהירה ביותר להרוג**

שמירת הפנים של נינג'ה היא שונה וככה גם צורת האגרופים ובעיטות
אני מצאתי את השיטה פחות פרקטית לשטח אבל מבחינה מסוימת
היא בונה רובד נוסף שאומן לחימה צריך ללמוד

יש לציין ש נינג'ה קודם משתמש בנשק שלו ורק אז באומנות
הלחימה שלו ה נינג'ה תמיד יחפש את גורם הפתעה אז בימי קדם לא
ידעו מי נינג'ה ומי לא ה נינג'ה יחל להיות האיכר שעובד את אדמה או

המוכר בחנות או המלצרית בבית הקפה ולכן ל נינג'ה היה יתרון עצום בשטח

והיא לו את היכולת לפגוע ולהעלים בשטח מבלי שאף אחד שם לב נינג'ות היו שומרים של המלך והיו עובדים לפי הפקודות שלו לנינג'ות היא צוות שהתמחה בלחימה שונה חלק התמחו בנשק מתווך קצר חלק התמחו בנשק לתווך ארוך חלק התמחו באומנות התגנבות וכו' .. המלך היה שולח צוות באתם למשימה כמו צוות בצבא של היום לכול צוות יש התמחות מיוחדת ותפקיד מוגדר היטב ונשקים שונים לביצוע המשימה

קרב מגע –

היא אומנות לחימה ישראלית מתחום השיטות המבוססות מציאות ששמה דגש

בלימוד ופיתוח הגנה עצמית תוך זמן קצר ושימוש בטכניקות מהירות ויעילות וקטלניות המחפשות לתת מענה למצבים שיכולים להתרחש ברחוב . הקרב מגע פותח בצבא הישראלי כאמנות לחימה צבאית המשמשת ללחימה והגנה עצמית ברקב פנים אל פנים היא הומצאה **לראשונה על ידי צבא הגנה לישראל וכיום היא מפורסמת בכול העולם** קרב מגע זה לחימה המבוססת על תנועות טבעיות של הגוף תוך מכות קטלניות לנקודות טורפה של הגוף נקודות שהיא אפשר לחשל

כמדריך קרב מגע וכחגורה שחורה בוגר דניס הישרדות אם יש לחימה שאני ממליץ ללמוד זה קרב מגע וגרוף ואני יוסיף WING CHUAN שזה אגרוף סיני זה אומנות הלחימה הראשונה שברוס לי למד

**הסיבה שאני ממליץ ללמוד קרב מגע כי זה אומנות לחימה שקל
ללמוד כי האומנות הלחימה הזאת מבוססת על תנועות טבעיות
של הגוף**

**אם אתה מתאמן ברצינות אתה יכול תוך זמן יחסית מאוד קצר להגיע
לרמה מאוד גבוהה תוך שנה אתה תהיה ברמה מאוד טובה**

**אם אני ייתן דוגמה למתאגרף שאין לו רקע בקרב מגע היה מאוד
קשה לעצור מחבל עם סכין ולכן אתה חייב לפחות רקע בקרב מגע
כדאי להגן על עצמך מפני אותו מחבל**

**קרב מגע היא לחימה מאוד אפקטיבית ויעלה לרחוב אבל הלחימה
הזאת צריכה חיזוק של האגרוף וגם של הלחימה בקרקע מאוד
חשוב בקרב אחד על אחד**

**היתרון של השיטה של הקרב מגע היא בדרך החשיבה של השיטה
שאומרת שהמכות שאתה נותן הם אך ורק לנקודות טורפה נקודות
שאתה לא יכול לחשל ולכן כל מכה היא אפקטיבית ויעילה
וקטלנית כאחד**

נקודות התורפה בקרב מגע

**נקודות תורפה זה נקודות שהי אפשר לחזק ואי אפשר לאמן את
אותם נקודות מבחינה פיזית**

**ביצים - מכה לשם מאוד יעילה מהירה ופשוטה לביצוע כולל בעיטה
לביציים**

ברך - בעיטה לתוך הברך יכולה לשבור את הברך ולגרום לנחות ולנזק בלתי הפיך / עדיף לתת בעיטה בצורה של בעיטת יוכו הכוונה בעיטה בצורה אנכית

גרון - אגרוף 🖐️ לתוך הגרון או מכת סכין לכיוון הגרון מכה שיכולה לגרום למוות בגלל שאתה מסוגל במכה אחת טובה לשבור ליריב את קנה הנשימה שלו

אזור הפנים - כל מכה לכיוון פנים היא מכה יעילה ויכולה לגרום לזעזוע מוח ואף למוות

עניים - מכה עם אצבעות לתוך העניים היא מכה קטלנית ויכולה כמובן לגרום לעיוורון תמידי

אף - פחות יעיל יכול לגרום לאיבוד דם למרות שאם הוא לוחם טוב הוא ימשיך את הקרב / יכול גם לשבור לו את האף מכה זאת פחות יעילה

אוזניים - מכה חזקה לכיוון אוזניים יכולה להוציא את היריב משווי משקל וזה גם האזור של הרכה זאת מכה מאוד טובה

אזור הרכה - מכה לאזור הרכה יכול לגרום לעילפון ואף למוות מידי זה אזור שמאוד רגיש מכת הוק היא מכה מאוד יעילה לאזור זה

אתה חייב להבין שאומנות לחימה זאת דרך חיים

אומן לחימה שווה חיים

כאומן לחימה אתה חייב ללמוד תמיד יותר ולהקשיב יותר אם לא תקשיב לא תצליח באמת להבין. כאומן לחימה אתה צריך גם לשלוט בלפחות כלי נשק אחד לפחות ברמה הבסיסית ביותר

להלן כלי נשק שאומן הלחימה נדרש לשלוט בהם לפחות ברמה הבסיסית

מקל . חרב נונצ'קו . סכין .

מקל – הוא פיסת חומר קשיח ומאורך העשוי מעץ המקל הוא כלי רב שימושי ואחד הכלים הראשונים שאדם השתמש בהם

חרב – כלי נשק קר שנועד לדקירה ולשיסוף בעיצובה הבסיסי ביותר החרב עשויה מלהב ארוך וניצב בו אוחזים את החרב הלהב בדרך כלל עשויה מתכת כשלפחות צד אחד שלו משויף וחד

נונצ'קו – הוא כלי נשק המשמש באומניות לחימה אשר מורכב משני מקלות המחוברים זה לזה באמצעות שרשרת קצרה או חבל קצר

השימוש נונצ'קו מתבצע על ידי העברתו מיד ליד תוך אחיזה באחת המוטות כך שהשני יוכל לשמש להגנה או להתקפה

כיום נונצ'קו משמש חלק בלתי נפרד מאומניות לחימה מכל הסוגים סיניות קונג פו יפניות קרטה וגם קוראניות טאיקוונדו ואפילו ישראליות שזה דניס הישרדות

אומן לחימה מאוד מפורסם ששולט בצורה מוחלטת בנשק הזה הוא ברוס לי האגדי

סכין –

סכין הוא כלי עבודה המשמש לחיתוך סכינים מורכבים לרוב מלהב מושחז באורך של עד 30 ס"מ המחובר לידיית אחיזה

סכינים שימשו ככלי עבודה או ככלי נשק מאז תקופת אבן

יש לציין שהיום כל דבר כמעט יכול להפוך לסכין מאולתר בקבוק זכוכית שבור . חתיכת מקל שבורה . עט שבור כאומן לחימה אתה חייב לדעת את זה כדאי שתוכל להגן על עצמך מפני אותה סכין מאולתרת

מקומות שהתוקף יכול להביא את הסכין הם –

בחגורה של המכנס . בגרב בנעל . מאחורי הגב . בחולצה . בירך . בשרוול . בחולצה עצמה

כאומן לחימה אתה חייב תמיד להסתכל על הידיים של התוקף כי מישימה תבוא ההתקפה של היריב / מחבל

תרשום את הילד שלך ללמוד אומנות לחימה –

אם אתה אבא שקורא את הספר שלי או שבעתיד אתה תהיה אבא
הדבר הכי טוב שאתה יכול לעשות לילד שלך זה לרשום אותו לחוג
של כלשהוא של אומניות לחימה זה יכול להיות קרב מגע . גודו .
קרטה . אגרוף

חשוב שהוא יתחיל להתאמן מגיל צעיר האימונים יבנו לילד שלך
ביטחון עצמי . תפיסה מרחבית . שליטה עצמית . כבוד לעצמו
ולסביבה שלו . חברים חדשים . משמעת עצמית . חברים . וגם כיף

הדבר שהראשון שאתה רוצה שהילד שלך ידע זה לא לקרוא
ולכתוב אלה שהוא ידע באמת להגן על עצמו הדבר שני זה
לימודים פיננסים אבל זה נושא אחר ...

אם יש לך בת אתה מאוד רוצה שהיא תדעה להגן על עצמה .
גברים באופן די טבעי יודעים להגן על עצמם ונשים שלא למדו
אומניות לחימה כלשהן לא יודעות באמת כיצד להגן על עצמם

חשוב לי מאוד שנשים ילמדו להגן על עצמם מפני אותם תוקפים
ובגלל זה אני מתכוון לכתוב ספר נוסף על כיצד אישה יכולה להגן
על עצמה מפני תוקף

הפסיכולוגיה של הקרב –

בהתחלה של קרב בין שני יריבים יש אפקט פסיכולוגי מאוד חזק ויש גם אפקט של פחד כי אתה רוצה מצד אחד לנצח את היריב אבל מצד שני לא להיפגע בעצמך ולצמצם כמה שיותר את הנזק שלך

כאומן לחימה אסור לך להרגיש פחד בקרב אם אתה מפחד את כבר מראש מפסיד את הקרב הפסיכולוגיה הזאת מאוד חשובה להבנה של הקרב מול היריב

בהרבה סרטים של ברוס לי אתה רואה אותו מנצח את היריב במכה אחת **בגלל שהוא תוקף ראשון ובצורה מאוד מהירה וקטלנית**

ולרוב הוא יתקוף ראשון בבעיטה לראש של היריב

הוא לא מחפש להגן על עצמו אלה הוא מחפש לתקוף ראשון כדאי להביס את היריב

בסרט הדרך של הדרקון ברוס לי נלחם בצאק נוריס וברוס לי תוקף ראשון בבעיטות לכיוון הראש שלו ברוס לי מקפיד לתקוף ראשון כי אין לו פחד

הוא חסר פחד אם צאק נוריס לו היא לוחם ברמה גבוהה הוא היא מפסיד את הקרב על המכה הראשונה

כדאי להתגבר על הפחד אתה תמיד רוצה לתקוף ראשון כדאי לעביר לו מסר שאני לא מפחד מימך . הדבר השני אתה רוצה לאתר אצל היריב שלך נקודות טורפה ותקוף שמה אתה רוצה לראות איך היריב מגן על עצמו אולי הוא מוריד טיפה את היד שלו מהפנים

במהלך הקרב אולי הוא נותן את הגב יותר מידי אולי הרגל שלו
בולטת החוצה יותר מידי

**אתה חייב להבין שבקרב אתה חייב לתת את הכול ולתת את כל
כולך**

**אתה לא רוצה למשוך זמן אתה רוצה לסיים את הקרב כמה שיותר
מהר ובדרך המהירה ביותר אתה רוצה לתת כמה מכות קטלניות
ולסיים את הקרב מהר כדאי לשמור על אנרגיה שלך**

שמירת פנים –

שמוליק ברנר המורה שלי תמיד היא אומר את המנטרה הבאה
תשמור פנים ופנים זה נייר בכול קרב שהוא אתה חייב תמיד לשמור
על הפנים שלך ועל הגרון שלך זה כלל ברזל והמטרה שלך היא לפגוע
בפנים של היריב שלך אני חוזר ואומר **אתה חייב לשמור על הפנים
שלך הגוף פחות חשוב הכי חשוב זה הפנים והגרון שלך שמור
עליהם**

כמו שכבר אמרתי פנים זה נייר

בדרך כלל הקרב מתחיל בצורה של בעיטות ואגרופים אתה רוצה
להיות מסוגל כבר שנייה הראשונה לסיים את הקרב עם בעיטה לראש
של היריב

לרוב המשך יש היתפסות אחד של השני ואז הקרב נהפך לסוג של
קרב שלמכות מאוד חזקות מתווך קצר וגם סוג של קרב גודו

אחרי זה אתה מפיל את היריב שלך לקרקע ומתחיל קרב קרקע

**• לוחמי גיגטסו ברזילי ירצו תמיד לקחת אותך לקרקע בגלל
ששמה זה המומחיות שלהם**

קרב ב קרקע גיגטוּסוּ ברזילי –

לחימה בקרקע היא לחימה מאוד שונה מלחימה בעמידה היא שונה משום שהגוף שלך בקרקע מתפקד בצורה שונה

בלחימה בקרקע אתה חייב לשלוט בטכניקה שלך בצורה מאוד טובה אתה חייב להיות מהיר וחד וגם יצירתי ולהכיר את התרגילי נגד שיש לכול תרגיל ואתה חייב להיות נחוש מאוד ויצירתי כאחד

המטרה בקרב קרקע היא להכניע את היריב בחניקה או בריח בשני המקרים לא משנה כמה אותו אדם שרירי או בעל משקל כבד וכו' ברגע שהצלחתה להגיע לחניקה או לבריח אתה ניצחת את הקרב

בגלל שהלחימה בקרקע מתבססת על פיזיקה של גוף אדם

למשל המרפק יכול להישבר אם מכופפים אותו נגד הכיוון הטבעי שלו ואתו הדבר הברך לגבי חניקה זה לא משנה כמה אתה חזק או מהיר ברגע שמישהו חונק אותך אתה מספיד את הקרב ואתה תדפוק על המזרון בשביל להיכנע **בגלל שהרצון הגדול ביותר שלך הוא לחיות**

יש לציין שחניקה מאחורה זאת חניקה קטלנית במיוחד וכמעט זה בלתי אפשרי לצאת מימנה

חניקה בקרקע –

חניקה היא דרך מהירה וקטלנית כאחד כדאי להגיע להכנעה של היריב אתה לא צריך חבל כדאי לחנוק מישהו אתה משתמש בידים שלך כסוג של חבל לאותה פעולה

יש 7 סוגים שונים של חניקות

חניקה בעזרת הידיים הרבה יותר קטלנית מחניקה אם חבל הידיים מסגולות לחנוק בצורה מאוד האגרסיבית ומהירה אם מישהו הצליח

**להגיע אליך מאחורי הגב ולחנוק אותך בעמידה או בקרקע אתה
בצרה רצינית**

**ואליך לעשות הכול כדאי להשתחרר מימנו אם זה מישהו מקצועי
אתה בבעיה רצינית ואתה תפסיד את הקרב**

**יש לציין שגם הרגליים ובעיקר הרגליים מבצעים חניקה בקרב
קרקע לא משנה כמה אדם או שרירי או חזק או כבד משקל ברגע
שאתה חונק אדם בצורה נכונה הסיכויים שלא להשתחרר מאותה
חניקה בקרקע מאוד אפסיים**

יש לציין שחניקה אפשר לבצע גם בעמידה וגם בקרקע

חסרונות בלחימה בקרקע –

**אם אתה נלחם נגד מספר יריבים בלחימה אתה לא רוצה להגיע
לקרקע !!!**

אם יש לך אקדח אתה לא רוצה להגיע לקרקע

אם ליריב שלך יש סכין אתה לא רוצה להגיע לקרקע

בלחימה בקרקע קשה מאוד לקלוט את הסביבה שלך

**בסופו של דבר לחימה בקרקע טובה לקרב בזירה אתה חייב שמה
לפחות בסיסי רציני או אם הפילו אותך לקרקע וזה לא משנה כיצד**

אתה חייב לדעת כיצד להילחם בקרקע

מהי הדרגה אמתית שלך ?

בדניס הישרדות למשל הצבע של החגורה מעידה על הדרגה שלך ועל הידע והניסיון שיש לך בלחימה

אבל יש הרבה אומניות לחימה שאין שמה דרגות וכולם כביכול שווים

אם אתה רוצה באמת לדעת מה הרמה שלך כאומן לחימה אתה חייב לתת לעמך ציון במספרים ולא לפי חגורה היה אמיתי עם עצמך וככה תוכל לשפר את עצמך כאומן לחימה

- 1 מי אחד עד עשר מה הרמה של הבעיטות שלך ?
- 2 מי אחד עד עשר מה הרמה של האגרופים שלך ?
- 3 מי אחד עד עשר מה הרמה של הידע שלך בלחימה ?
- 4 מי אחד עד עשר מה הרמה שלך בגודו ?
- 5 מי אחד עד עשר מה הרמה שלך בלחימה בקרקע ?
- 6 מי אחד עד עשר מה הרמה שלך בברייחים וחניקות ?
- 7 מי אחד עד עשר מה הרמה של הכושר הגופני שלך ?
- 8 מי אחד עד שבע כמה אתה פעמיים בשבוע אתה מתאמן ?

בוא ניתן לדוגמה את דני . דני מתאמן כ חמש שנים ורמה של דני בבעיטות היא 6 ואגרופים שלו היא 7 וידע שלו הוא 7 ורמה שלו בגודו היא 5 דני בקרקע ממש טוב אז הרמה שלו שמה היא 8 וברייח וחניקות הרמה שלו היא 8 והכושר גופני שלו הוא 9 ודני הוא בחור רציני אבל אין לו הרבה זמן אז הוא מתאמן רק 2 פעמיים בשבוע

הציון של דני הוא – $2+9+8+8+5+7+7+6$ לחלק ב 8

52 לחלק ל 8 שווה 6.5

הציון של דני הוא 6.5

מה דני צריך לעשות כדאי להגיע ל 8 הוא ידע איפה הוא צריך להשתפר

לפי הדוגמה כדאי לשפר את עצמו כלוחם דני צריך לשפר את הבעיטות שלו ולהגדיל את כמות ימי אימונים שלו כדאי להיות לוחם יותר טוב ועכשיו דני יודע בדיוק במה להתמקד

בחן את עצמך ותראה איזה ציון יש לך

הציון הוא ?

את אותו תרגיל אפשר לעשות לכול תחום בחיים

הדרך של אומן הלחימה – תורת האימון הגופני

כאומן לחימה אתה נדרש תמיד לשמור על כושר אתה צריך לרוץ לפחות 2 פעמיים בשבוע לפחות 3 ק"מ וכמובן שעדיף יותר אבל זה הבסיס

כאומן לחימה אתה חייב לשמור על תזונה נכונה מאוזנת ולאכול באופן קבוע 3 ארוחות גדולות ביום **ואתה חייב להקפיד על ארוחות בוקר זה חובה**

או לאכול 6 ארוחות קטנות ביום תקשיב לגוף אם אתה מרגיש שאתה צריך לאכול 4 ארוחות גדולות ביום זה גם בסדר

לפני אימון חשוב לא לאכול הרבה ורצוי לאכול איזה שני פירות לפני אימון

או פרוסה אחת של ריבה או חמאת בוטנים או שוקולד אבל עדיף פירות שזה סוכר טבעי לגוף שלך

כאומן לחימה אתה נדרש לתרגל אומנות לחימה כל שהיא שמתאימה לך טיפ אם אתה חכם אתה רוצה לבחור אומנות לחימה באתם לחולשות שלך בשביל לחזק אותם אם אתה יודע שאתה חלש וחסר ידע באגרוף אתה רוצה ללמוד אגרוף וכו'

כאומן לחימה אתה חייב ללמוד אומנות לחימה כל החיים שלך בגלל זה. זה נאמר שאומנות לחימה זה דרך חיים וגם דרך חשיבה

מתי כדאי לי לעבור לאומנות לחימה אחרת ?

1 אם אתה רואה שהתרגילים חוזרים על עצמם בצורה מתמדת

2 אם הגתה לחגורה שחורה

3 אם אתה רואה שאתה לא לומד שום דבר חדש

4 אם אתה רואה שאותה אומנות לחימה יכולה לגרום לך לפציעה חמורה / באתם לגיל אתה לא רוצה להיפצע ולהפסיד את מקום עבודה שלך בגלל הפציעה !!!!

5 אם הלב שלך אומר שהגיע הזמן למצוא משהוא שונה

6 אם אתה מרגיש שהמדריך רוצה רק את הכסף שלך ולא באמת ללמד אותך

7 אם אתה רואה שהמדריך בא במטרה לבזבז זמן

הדרך של אומן הלחימה

כאומן לחימה אתה נדרש למשמעת רצינית לדרך חיים שונה ולהקרבה של הזמן היקר שלך בשביל להתאמן ללמוד ובהמשך גם ללמד

האימון מייצג את שלב הלמידה בהתפתחות של אומן הלחימה הדרך שלך כאומן לחימה תהיה תמיד שונה מאנשים אחרים

כאומן לחימה אתה נדרש תמיד לשמור על אימונים ועל ראש פתוח לרעיונות חדשים
שכן אומנות לחימה זה דרך חיים שדורשת מימך התפתחות מתמדת כאדם וכלוחם

ברוס לי האמין בדרך שלך להביע את עצמך באמצאות אומנות לחימה אני מאמין שכאומן לחימה אתה נדרש גם תמיד להתפתח כאדם וכלוחם וגם כמורה

אומנות לחימה היא דרך התפתחותית שאתה גוזר על עצמך כדאי להיות הלוחם הטוב שאתה יכול להיות ולהיות אדם הטוב ביותר שאתה יכול להיות

כאומן לחימה עליך להיות מודע לכוחות החיצוניים ולהיות יותר מודע לכוחות הפנימיים שלך אתה צריך לדעת מהם החולשות שלך ומהם החוזקות שלך בקרב כמו בחיים עצמם

אתה מנצח את הקרב בעזרת החוזקות שלך וכשאתה מודע לחולשות שלך אתה מחזק אותם כאומן לחימה אתה נדרש לא רק לפתח את התכונות שלך ואת הגוף שלך אלה גם לעבוד על השריר שבמוח שלך

**כאומן לחימה אתה נדרש לאיפוק ואיזון מתמיד פנימית וחיצונית
ולשלווה נפשית הניצחון הטוב ביותר זה ניצחון בעזרת מילים ולא
אלימות**

**כאומן לחימה אין לך צורך לראות לאחרים שאתה חזק אלה אתה יודע
בדיוק מה אתה שווה גם אם הספדת בקרב כבד את היריב
שלך. והכי חשוב למד מן הטעויות שלך**

**ותגיד תודה ליריב שלך על קרב הטוב הזה למד את הקרב והתכונן
לקרב הבא**

**קרב בזירה זה הקרב הכי פחות מסוכן כי יש שמה שופט וחוקים
ורופאים וצוות שמוכן לכול תרחיש**

**הקרב המסוכן ביותר מתרחש במקום שאתה לא תצפה לו אתה
חייב להבין שאנשים לא נלחמים בצורה נקייה אם ישתמשו בכול מה
שיש ברשותם כגון סכין. אקדח. אלה. בקבוק בירה. וכו'**

**אתה חייב להיות מודע לסביבה שלך ותמיד לחפש את החריג את
האדם החריג או הקבוצה החריגה ולחפש את הידיים של אנשים כי
משם תבוא ההתקפה**

**כאומן לחימה אין זה מספיק שאתה יודע להגן על עצמך אלה אתה
צריך ללמד את הסביבה הקרובה שלך גם לדעת לפחות את הבסיס
בלהגן על עצמם**

**אתה מחויב ללמד את הילדים שלך להגן על עצמם וגם לתת להם
השראה כדאי שיתפתחו לאדם הכי טוב שהם מסוגלים מתוך
שאיפה אמתית להיות הלוחמים שהטובים ביותר שהם יכולים
להיות וגם להיות אנשים הטובים ביותר שהם יכולים להיות**

חגורה שחורה התחלה -

**כשאתה מגיע לחגורה שחורה ואתה חושב שאתה כבר מומחה אתה
נמצא בשיכרון חושים בגלל הישג האדיר הזה אחרי שאתה
מתפקח מן המצב הזמני הזה אתה מבין שאתה לא יודע כלום
באומנות לחימה ויש לך את כל החיים ללמוד**

**וככל שאתה לומד יותר לעומק את אומנות הלחימה את מבין שיש
לך עוד הרבה ללמוד .. ואז זה תהליך שלא נגמר באמת**

**כן אתה תגיע לשלב שבו תרצה יותר ללמד ולעביר את הידע שלך
אלה לדור הבא בגלל זה גם הספר נכתב**

**אני מרגיש צורך לעביר לך את הידע שלי בעזרת ספר זה המשך
לקרוא אותו עד הסוף בבקשה !!!**

**אנחנו הורגלנו לחשוב שברגע שיש לך תעודה או חולצה או חגורה
שמסמלת את הישג שלך אז אפשר להפסיק ללמוד**

**זאת טעות בגלל ששום הישג אינו מאפשר לך להפסיק ללמוד כאומן
לחימה אתה חייב תמיד ללמוד . אתה יכול ללמוד מי כל אחד גם
אם הוא לוחם פחות טוב מימך**

**אולי אותו אדם פחות טוב מימך בזירה אבל אתה יכול ללמוד מימנו
תכונות שחסר לך כמו**

התמדה . אומץ . זריזות וחשיבה שונה . כוח רצון .

כל אומן לחימה צריך מורה כדאי להתפתח –

תרגול של אומנות לחימה אינו מספיק אתה צריך לא רק לתרגל ולהתאמן באופן קבועה אלה גם לקרוא ספרים בנושא של אומנות לחימה באתם לסוג אומנות לחימה שאתה לומד

אבל הכי חשוב הוא זה שאתה צריך מורה אתה צריך מנטור ללמוד מימנו ברוס לי אומר שלמידה זה תהליך של לגלות דברים חדשים

התפקיד שלך זה קודם כל למצוא מורה שאתה מאמין בו וביכולת שלו ובטכניקה שלו האמת היא עד שלא תגיע לחגורה שחורה לא תוכל באמת להבחין אם הוא מורה טוב או לא כי אין לך את הידע והניסיון הדרושים לכך

חיפוש מורה הוא מסע רוחני ופרקטי כאחד מורה אחד לא יספיק לך כדאי להיות אומן לחימה ובמהלך חיך אתה תפגוש מורים שונים שמציגים אומנות לחימה שונות ודרכי חשיבה שונות התפקיד שלך הוא לבחור את המורה שאתה מאמין בו וביכולת שלו

כשאתה מוצא את המורה שלך אתה חייב לכבד אותו יותר מי מה שאתה מכבד את אבא שלך כי הוא יותר חשוב מימנו מכיוון שאבא שלך מלמד אותך ערכים וכבוד ומשמעת והמורה לאומנות לחימה מלמד אותך להציל את החיים שלך בקרב

אומנות לחימה צריכה להיות חלק מימך חלק מהדם שלך חלק מן הנשמה שלך גם אם עברתה מדינה ואתה במדינה זרה אין זה אומר

שאתה צריך לוותר על אומנות לחימה אתה יכול לראות את זה כדרך מעולה ללמוד אומנות לחימה חדשה ולהרכיב את הידע שלך

וללמוד מי מורים חדשים בעלי ידע רב של שנים גם אם באותה מדינה

**מדברים שפה זרה שאינך מבין אין זה אומר שאתה לו יכול ללמוד
רק מלהסתכל על התרגיל וליישם**

בגלל שברשותך חגורה שחורה הרבה יותר קל לך ללמוד על אומנות
לחימה אחרת בגלל שיש לך יתרון מסיבי על אחרים

**בגלל שניפצת את תקרת הזכוכית הפסיכולוגית שלך ואתה מסוגל
ללמוד הרבה דברים במעט זמן**

אימונים של אומן הלחימה

כאומן לחימה אתה חייב לשמור על רמת אימונים גבוהה ואיכותית
ונכונה ורציפה

הסדר הוא

1 ריצה

2 מטח מקבלים חופשי ללא משקל (street workout)

3 TRX אימון על בסיס משקל הגוף שלך

4 אימון משקולות

5 שחייה בבריכה או בים

6 תרגילי בטן וגב

7 תרגילי גמישות

8 מטיחות לכול הגוף חובה לסיים בתרגילי מטיחות

9 מקלחת ומטיחות

ריצה –

הבסיס לכושר הגופני שלך זה ריצה סיבולת לב ריאה היא הבסיס שכול אומן לחימה צריך בקרב בלי ריצה לא היה לך אוויר להחזיק את הקרב והיא לך קשה מאוד בקרב קרקע

הריצה היא הלב של האימונים שלך. הלב בשביל לפעום צריך דם ואתה בשביל לרוץ טוב יותר צריך סיבולת לב ריאה אתה צריך אוויר

כאומן לחימה אתה צריך להתחיל את הריצה שלך לפחות מי 3 ק"מ ולהגדיל את תווך הריצה כל חודש בעוד 2 ק"מ נוספים

אם ריאתה את הסרט של סטיבן סיגל הוא תמיד סיים את האימון של הריצה שלו בעלייה של הר גבוהה וכך גם אתה צריך לסיים את הריצה שלך

אם אין לך הר ריץ עוד 200 מטר נוספים בשביל לדחוף את הגוף שלך טיפה יותר

אם בגלל מזג האוויר אתה לא יכול לרוץ בחוץ ריץ על הליכון ותתחיל מי 15 דקות ריצה וכל חודש תגדיל בעוד 5 דקות נוספות

במהלך הריצה הקשב לגוף שלך ובחן אותו האם אתה מרגיש כאב כלשהוא בגוף שלך איך אתה מרגיש האם אתה מרגיש שהגוף זורם במהלך הריצה איזה תנועות הידיים שלך עושות האם הם נוקשות או שהם זורמות אם הריצה שלך

כאומן לחימה אתה צריך לשלב שני סוגי ריצה לתווך ארוך וריצה קצרה שנקראת ספרינט

ריצה לתווך קצר / ספרינט

ריצה לתווך קצר היא ריצה שעובדת על כוח מתפרץ ועל היכולת של הגוף להגיב מי 0 ל 100 משתמשים בריצה הזאת בעולם של אבטחה אני אומר את זה בתור מאבטח פעיל נכון לשרות אלו

כאומן לחימה אתה חייב להיות מסוגל להגיב מי 0 ל 100 לא רק בריצה אלה גם באגרופים שאתה נותן ובבעיטות שאתה נותן

בכניסה להפלה בתרגלי גודו או בקרב קרקע וכו'

התאמן בריצה לתווך קצר משהוא כמו 400 מטר בריצה לתווך קצר אתה חייב לרוץ מהר ולתת את כל מה שיש בך על התחלה ולסיים יותר מהר את הריצה התאמן על ריצה לתווך קצר כל יום פעמיים במשך שלוש פעמיים בשבוע

אתה אמור לרוץ 400 מטר בפחות מי 42 שניות כמה שפחות יותר
טוב בחן את עצמך היכן אתה עומד ביחס למדד הזה

מטח מקבלים חופשי ללא משקל (street workout)

מטח מקבלים זה אימון שעובד על השרירים הבאים שריר יד שריר גב
קדמי כתפיים וקצר שריר חזה קדמי

מטח מקבלים בונה ומעצב את הגוף שלך ומחזק את השרירים
שאמרתי הסוד הוא לדעת בדיוק מה השיא שלך במטח ולחלק את
המספר הזה לסטים נכונים

למשל אם השיא שלך הוא 20 מטח אז אתה יכול לקחת את המספר
20 ולחלק אותו בחצי ולבנות סטים בצורה הבא

2*10

2*12

2*14

2*16

2*18

וכול יום לעלות את מספר החזרות באתם למה שאתה מסוגל

למשל אם השיא שלך הוא 20 מקבלים אז אתה יכול לקחת את
המספר 20 ולחלק אותו בחצי ולבנות סטים בצורה הבא

2*10

2*12

2*14

2*16

2*18

וכול יום לעלות את מספר החזרות באתם למה שאתה מסוגל

להלן טבלה שמייצגת אימון

התמדה	פרסים	תרגילי בטן	מטח	מקבלים
יום א	4*25	4*40	10*3	3*20
יום ב	4*30	4*50	12*3	3*25
יום ג	4*35	4*60	16*3	3*30
יום ד	4*40	4*70	18*3	3*35
חופש				
חופש				

TRX אימון על בסיס משקל הגוף שלך

זהו אימון שמתבסס על משקל הגוף שלך יש יתרון עצום ב אימון הזה כי זה אימון שאתה לא יכול לרמות את עצמך בגלל שהגוף שלך באוויר

ולכן החזרות הם מאוד יעילות והאפקטיביות ביותר

באימון הזה אפשר לעבוד על שריר בטן שריר ידיים ורגליים וגם קצת שרייר חזה

הרעיון אותו דבר השיא שלך לחלק לחצי ומזה לבנות סטים של אימון למשל נגיד שאתה מסוגל לעשות 30 פעמים שכיבות שמיכה באוויר חלק את המספר לחצי ובצע את הסטים הבאים

2*15

2*17

2*19

כל יום תגדיל את מספר החזרות שאתה מסוגל לבצע

יתרון נוסף שיש לאימון הזה שאתה יכול לבצע אותו בבית שלך בחוץ או בחדר כושר ויתרון הוא שאימון הזה מתבסס אך ורק על משקל הגוף שלך

אימון משקולות

כאומן לחימה זה לא מספיק לעבוד רק על משקל הגוף שלך אתה צריך גם אימון בעזרת משקל חיצוני ולכן אתה צריך גם להתאמן עם משקולות רגילות ושילוב של מכשרים עם משקל

המשקל הבסיס של עבודה על שריר יד קדמי הוא 10 קילו ו 10 חזרות 10×1

זה נקודת התחלה

המשקל של המשקולת שאתה מתאמן הייתה נקבעה לפי המשקל גוף שלך ולפי היכולת הגופנית שלך

למשל אם אתה שוקל 70 קילו אתה אמור להיות מסוגל להרים משקולות עד 20 קילו . 10 קילו בכול יד

אם אתה מתחיל בחדר כושר בקש מהמדריך שיבנה לך תוכנית אימון

בסיסת ויסביר לך כיצד להתאמן

התחל מי משקולת של 10 קילו ובצע 12 חזרות אם אתה רואה שהמשקל קל לך מידי הגדל את המשקל ב 2 קילו עד שתמצא את המשקל שמתאים לך

טכניקה של המשולש

באימון משקולות כאשר אתה מתקדם אתה יכול לבצע שלושה תרגילים כדאי לקבל תוצאות יותר טובות



טכניקה ראשונה טכניקה של יד קדמית כ התחלה 10 קילו

מספר חזרות באתם ל כושר הפיזי שלך

סטים למתחיל

למשל

2*10

2*12

2*14

הסטים והחזרות נקבעים לפי רמת הכושר הגופני והפיזי שלך



תרגיל שני כיפוף בצורת פטיש התרגיל הזה עובד על שריר יד קדמית

מספר חזרות למתחיל

2*10

2*12

2*14

תרגיל שלישי שסוגר את המשולש

תרגיל שעובד על יד אחורית לפי כמו שאתה רואים בתמונה

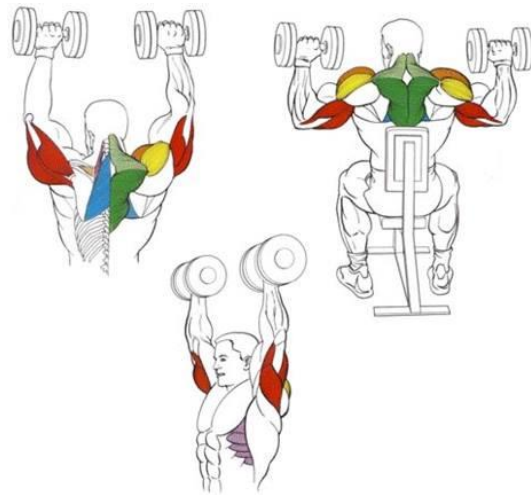
מס חזרות

למתחיל

2*10

2*12

2*14



אימון שחייה בבריכה או בים

כאומן לחימה זה לא מספיק שאתה רץ אתה חייב גם לשחות כדאי
לשמור על סיבולת לב ראייה בתור מציל בריכה סוג 2 אני יכול להגיד
לך שהשחייה עובדת על כל השרירים בגוף שלך ומחזקת את
היכולת של הנשימה שלך

מאוד חשוב לעבוד על הנשימות באחרי כל מקצה של שחייה

בסוף כל מקצה של שחייה תרגל נשימות הכנס את הראש למים
ונשוף כשארש שלך בתוך המים נשוף בצורה מתמדת ורציפה

נשיפה כמו שאתה מכבה נר נשיפה רציפה ואחידה

ואחרי שאתה מרגיש שאין לך עוד אוויר לנשוף הוצא את הראש שלך
החוצה וחזור על התרגיל בצע את הרגיל הזה כ 10 פעמיים

ובכול שבוע הגדל את מספר החזרות בעוד 5 פעמיים

כשאתה שוחה אתה משנה את **הסביבה שלך ויש לך מודעות עצומה**
לאוויר שאתה נושם ולנשימה שלך שכן אתה לא מסוגל לנשום
מתחת למים ולכן אתה צריך לדעת מתי לצאת כדאי לקחת אוויר

כאומן לחימה את חייב לשחות לפחות 2 פעמיים בשבוע במשך
חצי שעה לפחות כדי לשמור על סיבולת לב ריאה

6 תרגילי בטן וגב

תרגילי בטן הם תרגילים מאוד חשובים לרוב נעשה אותם בסוף
האימון

הבטן אחראית על היציבה של הגוף שלך בטן חזקה זה המפתח לגוף
בריא וחזק ולכן **מאוד חשוב להקפיד על תרגילי בטן**

יש הרבה סוגים שונים של תרגילי בטן והייתי ממליץ להוריד
אפליקציה שנקראת impossible abs היא אפליקציה חינמית

להודה ב PLAY STORE

**אם אתה רואה שאתה עושה תרגלי בטן ללא משקל ואין לך תוצאות
אתה צריך להוסיף משקלות לתרגילי בטן שלך**

**התחל אם משקל של 10 קילו וכל חודש תעלה בעוד שני קילו בשביל
לחזק את השרירי בטן שלך**

תרגלי בטן חוק המשולש

**אם אתה רוצה תוצאות בתרגלי הבטן שלך אתה צריך לבסס את
התרגילים שלך על שלושה תרגילים שונים למשל ולהוסיף משקל
לפי הרמה שלך**

1 אתה יכול להתחיל מי תרגלי בטן בעזרת TRX

**2 אתה יכול לעשות תרגלי בטן על הכדור ולהוסיף משקולות לפי
הרמה שלך מומלץ להתחיל ממשקל של בין 5- 10 קילו**

**3 אתה יכול לעשות תרגלי בטן רגלים על המזרון בעזרת
אפליקציה וכו'**

**4 צפה בסרטונים YouTube על תרגלי בטן וככה תלמד יותר על
הנושא הזה**

**חשוב שאחרי שאתה עושה תרגלי בטן לעשות תרגלי גב כדאי
לייצור איזון בין השנים !!!**

תרגלי גמישות

כאומן לחימה אתה נדרש לגמישות גופנית ולגמישות שכלית

אתה חייב לבצע בכול סוף אימון תרגלי גמישות ולעבוד על השפגט שלך כל יום ולהגדיל את זמן העבודה שלך כל יום בעוד 2 דקות עבודה על השפגט

עבודה על שפגט זה תהליך מתמיד ולא פשוט בייחוד למבוגרים בגיל צעיר הרבה יותר קל להתחיל ללמד שפגט

הגמישות תעזור לך לתת בעיטה גבוהה וככה לחשל את הרגלים שלך ולהפוך אותם לכלי נשק מסוכן שמוכן לתקוף או להגן עליך בכול רגע נתון

אני בטוח שאתה ראייתה את הסרט של ואן דאם הסרט ספורט הדמים שבו ואן דאם עובד על השפגט שלו ועובד על הנשימות שלו

כשאתה עובד על הגמישות שלך אתה עובד על הבעיטות שלך

כשאתה גמיש אתה מסוגל לבעוט בצורה יותר טובה ובצורה יותר מהירה וקטלנית

ואן דם נהיה מפורסם בזכות הגמישות שלו

יש איזה סיפור שאומרים ש ואן דם היא מלצר והוא ראה איזה במאי סרטים מאוד מפורסם והוא אומר לו תחזיק את המגש הבמאי החזיק את המגש ואן דם בעט מעל המגש ובמאי היה מאוד מופתע לטובה ולקח את ואן דם לסרט

הרצון להדריך וללמד

**כאומן לחימה אחרי שאתה מגיע לרמה שאתה מגדיר את עצמך
כאומן לחימה יש בך איזה שהוא צורך פנימי ללמד להדריך ולעביר
את הידע שלך אלה**

הדבר דומה לכוס מים גדולה כשאתה ממלא את הכוס במים עד הסוף
המים נשפכים החוצה אותו הדבר לגבי הידע שלך בלחימה כשאתה
מלא בידע יש בך רצון ללמד לעביר את הידע שלך האלה

זה גם אחד הסיבות ללמה אני כותב את הספר הזה

כאומן לחימה אני מחויב לעביר את הידע שלי לכמה שיותר אנשים

אם אני יגיד את האמת אני הגעתי לשלב שבו אני יותר אוהב להדריך
וללמד מאשר להתאמן זהו שלב שבו אני גילתי שאני רוצה להיות
המדריך והמורה הכי טוב שאני יכול להיות

ולתת כמה שיותר ידע לסטודנטים שלי

**החלק הנוסף של האמת הוא שאני מתמיד
רוצה ללמוד אומנות לחימה חדשה ובגלל זה
נכון לשרות אלה אני לומד במינכן**

Kik boxing

Jeet kune do

Wing chun

**ברוס לי אומר שאתה כאומן לחימה צריך ללמוד כיצד להביע את
עצמך דרך האומנות הלחימה ודרך התנועה שאתה מבצע**

אני כאומן לחימה יכול להביע את עצמי בדרך שבה אני מאמן

**אני חושב ש כשאני מאמן משהוא אני נותן לו מתנה אני נותן לו
ידע פרקטי ואני משנה את החשיבה שלו**

הידע שאני נותן לו יכול להציל את החיים שלו

**אני כותב את הספר הזה משום שכאומן לחימה אני מחויב לעביר את
הידע הזה אלה וכשאתה מלמד אנשים אחרים אתה לומד בעצמך**

בספו של יום המטרה אמתית של ידע היא לעבור אלה

**כאומן לחימה אתה צריך לדעת שהמוח שלך הוא מכונה שלומדת
כל הזמן גם דברים טובים וגם דברים רעים !!!**

**המוח שלנו לומד כל הזמן אנחנו צרכים לדעת אם אנחנו מחלשים
אותו או מחזקים אותו !**

**המוח שלך הוא כמו שריר בדיוק כמו השריר ביד שלך ככל שתאמן
יותר את המוח שלך הוא יתפתח יותר וייתן לך תוצאות טובות יותר**

**בדרך שלך כאומן לחימה היא הדרך הנכונה ביותר משום שזוהי דרך
של למידה מתמדת**

כיצד אימון צריך להיות בנוי

אימון בנוי מהחלקיים הבאים

1 חימום דינמי - בין עשר ל 15 דקות

2 חימום סטטי – כ עשר דקות

3 תרגילי כוח או כושר בזוגות – עשרים דקות

4 חלק עיקרי נושא השיעור – שלושים דקות

5 תרגיל מסכם – 20 דקות

כמובן שאפשר לשנות את הזמנים באתם לצורך

חימום דינמי –

חימום דינמי יתחיל לרוב מריצה של כל הקבוצה לרוב זה היא ריצה במעגל במהלך הריצה המדריך ייתן את הנחיות הבאות

צד שני – שינוי כיוון הריצה לצד שני בצורה מהירה

בטן – הקבוצה נשכבת על הבטן ועושה מספר חזרות באתם להנחיה של המדריך

גב – הקבוצה נשכבת על הגב ועושה מספר חזרות באתם להנחיה של המדריך

אפ – כל הקבוצה קופצת באתם להנחיה של המדריך
מדריך טוב ידע לשלב את הנחיות בצורה נכונה ועקבית ובאתם לרמה
של בקבוצה ובאתם לתוכן של השיעור

למשל אם השיעור על אגרופים הקבוצה תיתן אגרופים באוויר תוך
כדאי ריצה המטרה של החימום זה להכניס את הקבוצה למצב מנטלי
נפשי ופיזי ולהכין אותם מנטלית ופיזית לשיעור עצמו
ולהכניס את הגוף שלהם למצב של למידה !

במהלך הריצה של הקבוצה המדריך צריך להיות נחוש ורציני ותת
חיזוקים חיוביים לקבוצה שלו !

המטרה של החימום הדינמי היא לא לשבור אותם פיזית אלה להכין
אותם לקראת האימון
ולכן החימום צריך להיות לא קשה ולא קל איפה שהוא בין שניהם

חימום סטטי –

חימום סטטי הוא חימום שנותן לקבוצה זמן לנוח וגם זמן למתוח
ולחמם את השרירים שלהם
החימום הסטטי יתחיל תמיד מלמעלה עד למטה ואז בסוף תרגלי גב

הסדר הוא

ראש

צור

כתפיים

מרפקים

ידיים

אגן

ברכיים

כפות רגליים

ואז תרגלי גב

החימום הסטטי היא בין עשר לחמש עשרה דקות

תרגלי כוח בזוגות –

תרגלי כוח הם תרגילים שנועדו לחזק את השרירים של אנשים
בקבוצה ולחזק את היכולת שלהם לעבוד בצוות

לרוב זה היא תרגילים שעושים בזוגות למשל

תרגיל ראשון – אחד מחזיק את הרגליים של השני בזמן שהוא עושה פרסים (אפשר לעשות תחרות בין הקבוצות)

תרגיל שני – אחד עושה שכיבות שמיכה ושני שם ידיים על הגב שלו ומבצע תרגיל שנקרה מקבלים

תרגיל שלישי – הזוג מבצעים שכיבות שמיכה ונותנים כיף אחד לשני

תרגיל רבעי – הורדת ידיים

חלק עיקרי נושא השיעור –

נושא השיעור הוא החלק הכי חשוב בחלק הזה התפקיד שלך כמדריך הוא לעביר כמה שיותר ידע ולתת לקבוצה כמה שיותר זמן לתרגל

נושא השיעור יכול להשתנות באתם למה שאתה רוצה ללמד את הקבוצה זה יכל להיות תרגיל נגד סכין או עבודה לתת אגרופים בצורה נכונה או לחימה בקרקע וכו'

בחלק בזה אתה כמדריך צריך להדגים פעמיים את נושא השיעור כי פעם אחת זה לא מספיק לקבוצה כדאי להבין את נושא השיעור

ובחלק השני מאוד חשוב לעבור בין הזוגות ולתת להם דגשים נכונים באתם לטעיות שלהם

חשוב מלבד הדגמה גם לתת הסבר ורקע לדברים להסביר למה צריך לבצע את הדברים בצורה הזאת ולא בצורה אחרת

נושא השיעור הוא החלק החשוב ביותר שכן בשביל זה הקבוצה באה ללמוד ולכן אתה כמדריך צריך לתת את כולך בחלק הזה

תרגיל מסכם

תרגיל מסכם הוא תרגיל שצריך לכלול את כל מה שהקבוצה למדה בנושא השיעור וגם הכי חשוב את גורם ההפתעה

נגיד שהקבוצה למדה בנושא השיעור את השיעור כיצד להתכונן מפני סכין

אתה כמדריך חייב לתת לקבוצה להרגיש את גורם ההפתעה

מכיוון שמחבל שמוציא סכין הוא תמיד יחפש להפתיע את אותו חייל / מאבטח / אזרח / שוטר

ולכן אתה כמדריך חייב לשלב את גורם הפתעה בתרגיל המסכם

התרגיל המסכם ישלב את הנושא העיקרי + גורם ההפתעה

ולכן אם התרגיל הוא תרגיל נגד סכין אתה כמדריך תהיה חייב לגרום לקבוצה להרגיש את גורם ההפתעה

1 אתה יכול להגיד להם לעצום עניים

2 אתה יכול לתקוף אותם מהגב

3 לדמות מצב של מספר תוקפים וכו'

התרגיל המסכם חייב להיות אינטנסיבי

באתם לרמה של הקבוצה

למצוא את אומן הלחימה שבתלמיד שלך

בכול תלמיד שלך יש אומן לחימה שצריך לגלות ולפתח התפקיד שלך הוא לטש את התלמידים שלך כמו שמלטשים יהלומים

אתה צריך לתקן את השגיאות שלהם ולתקן את הטכניקה שלהם ולתקן את הקצב שלהם ולשפר את היכולות שלהם ולעביר להם כמה שיותר ידע ..

היכולת שלך לקחת תלמיד חסר ידע ולהפוך אותו לאומן לחימה מיומן עם רגשי כבוד לעצמו ולסביבה שלו היא היכולת לשנות לאדם את ה החיים שלו ולתת לו כלים פרקטיים לפתח את החיים שלו ושל הסביבה שלו

פעם לפני כ 100 שנה התפקיד של מאסטר כאומן לחימה הייתה לא רק ללמד אומנות לחימה אלה גם להיות אוזן קשבת לתלמידים ולתת להם עצה טובה שתעזור להם בחיים עצמם המאסטר הוא כמו אבא רוחני ומנטור לעצמה נפשית ופיזית .

אם תשאלו אותי כאומן לחימה מה בנה אותי בחיים שלי ומה עיצב אותי ללא ספק זאת אומנות לחימה

הנקודות החוזק הראשונות שאתה רוצה לראות אצל התלמיד שלך בתקווה שיש לו אותם

1 יכולה הקשבה ויישום של הדברים ככל שהתלמיד שלך יקשיב יותר ככה היה לו יותר קל להתקדם ולהשתפר

2 היא משמעת היכולת של התלמיד שלך לקבל משמעת חשובה מאוד שכן בלי משמעת וביצוע של שיעורי בית היא לתלמיד קשה מאוד להתקדם

3 כבוד למדריך חשוב מאוד שהתלמיד ייתן לך כבוד ויכבד אותך כמדריך הכבוד נובע מהיכולת של התלמיד לאדות להבין שיש לו הרבה ללמוד

אם אני נמצא בחדר אם משהוא שיש לו יותר ניסיון מימני באומנות לחימה אני פשוט ישתוק ויקשיב ושאל שאלות אם צריך

וזה בדיוק מה שהתלמידים שלך צרכים לעשות

תמיד תתמוך בתלמיד שלך להתפתח גם אם זה אומר שהוא לא ילמד אצלך אלה אצל משהוא אחר !!!

4 שליטה עצמית היא היכולת שלך להכיל את התלמיד ולקבל אותו ולהתחיל ללטש אותו כדאי לעזור לתלמיד למצוא את האומן הלחימה ששוכן בו

הפילוסופיה של ברוס לי היא הפילוסופיה של אומן הלחימה שבך

ברוס לי שהיא ילד הוא התאמן אצל יפ מאן והוא למד את תורת wing chun יום אחד המסטר לימד את ברוס לי תרגיל מסוים וברוס לי היא עצבני ולא יחל לבצע את התרגיל הזה

אז הוא אחרי השיעור הלך לנהר והייתה שמה סירה קטנה הוא עמד על הסירה והתחיל לתרגל את התרגילים שהמסטר לימד אותו

אבל ברוס לי עדיין היה עצבני וכועס והוא לא יחל להוציא את הכעס שלו החוצה אז הוא נפל מהסירה לתוך המים ואז הוא נתן בכול העוצמה אגרוף לתוך המים ...

ואז הוא התחיל להבין שהמים לא מגבים הם סופגים את המכה והם עדיין נשארים אחרי כמה שניות שלווים ושקטים הוא קיבל מודעות חדשה לגבי האומן לחימה שבו והוא רצה להיות אומן לחימה כמו המים כמו הטבע של המים כמו התנהגות של המים

ברוס לי אמר - אם תשים מים בכוס המים נהיים כוס אם תשים מים בבקבוק המים נהיים בבקבוק תהיה מים ידידי

ואז הוא הבין שאומן הלחימה צריך להיות כמו מים

לכן הוא הוא אמר תהיה כמו מים

הוא הבין שמים יכולים לשנות צורה והם תמיד מסתגלים לאותו מקום שמכנסים אותם

כמו שאומן הלחימה תמיד צריך לדעת להסתגל לסביבה חדשה זה יכול להיות לחימה בתווך קרוב או לחימה נגד כלי נשק כמו סכין או לחימה בקרקע אומן הלחימה חייב לשנות את עצמו ולהתאים את עצמו לסביבה שבה הוא נמצא בדיוק כמו הטבע של המים

הייצור החזק ביותר בטבע -

הוא לא הגדול ביותר ולא הקטן ביותר ולא המהיר ביותר ולא החזק ביותר . היצור שיכול להתאים את עצמו לסביבה שלו זה שיכול להשתנות באתם לסביבה בדיוק כמו מים הוא היצור החזק בטבע

ברוס לי נתן דוגמה - עץ גדול וחזק מאוד יכול להישבר תחת המשקל של השלג שנערם עליו אבל עץ הבמבוק מתכופף וככה הוא גמיש ולכן עץ הבמבוק יותר חזק בגלל הגמישות שלו והיכולת שלו להשתנות ולזוז ולכן עץ הבמבוק לא נשבר

הוא הבין שמים יכולים להיות מאוד רכים ולגם לתת חיים בלי מים אין חיים מים יכולים גם לרפות את הכאב מים יכולים במדבר חם גם להציל לך את החיים

אבל מים גם יכולים להיות מסוכנים וקטלניים בדיוק כמו אומן הלחימה שבך

אומן הלחימה יכול לספוג כאב או יותר נכון הוא לא מרגיש כאב בדיוק כמו שמים חוזרים לאותו מצב שלווה ושקט פנימי

למים יש תכונה נוספת הם תמיד מתמידים כשרבי עקיבה רצה ללמוד
תורה אבל הוא לא ידע קורא וכתוב הוא ראה איך טיפה אחר טיפה
מטפטפת לסלע ובסוף נהיה בסלע חור החור שבסלע נהיה בגלל
היכולת של המים להתמיד

ואתה כמו הטבע של המים חייב להתמיד באומנות לחימה שאתה
לומד

כמו המים כאומן לחימה אתה חייב להתמיד להסתגל
להשתנות ולאתים את עצמך לסביבה שלך אתה חייב
להיות שקט ושלוו כמו המים

אך גם קטלני ומסוכן כמו המים שצריך להגן על עצמך הוא
הסביבה שלך

למידה היא תהליך מתמיד – ברוס לי

למידה היא תהליך מתמיד של לגלות דברים חדשים אתה לומד
כשאתה מגלה דברים חדשים כמו אומנות לחימה חדשה שפה
חדשה וטכניקות חדשות

למידה זה תהליך התפתחותי של גילוי דברים חדשים ואתה חייב
תמיד ללמוד

כוס תה ותהליך הלמידה והקשבה –

פרופסור אחד בא לבקר מאסטר לזן כדאי ללמוד על הזן ואומנות של הצי המאסטר התחיל ללמד ולהסביר לפרופסור

הפרופסור לא רצה להקשיב ובכל פעם היה זורק לו הערות ואומר כן גם לנו יש את זה וגם בכול פעם זרק לו עקיצה המאסטר הבין ישר שהפרופסור לא

באמת רוצה ללמוד אלה רק לתת הערות ולעקוץ את מאסטר ולראות למאסטר שהוא יודע יותר והוא יותר חכם המאסטר הפסיק מיד לדבר והתחל למזוג לפרופסור תה לתוך הכוס של הפרופסור הכוס שלו הייתה מלאה אבל המאסר המשיך למזוג לכוס תה

הפרופסור אמר למאסטר מה אתה עושה ! אתה לא רואה שהכוס כבר מלאה נכון אמר המאסטר הכוס מלאה ולכן התה לא יכול להיכנס לכוס בדיוק כמו שהראש שלך מלא בדעות קדומות ובמחשבות

אתה לא יכול לטעום את התה שלי כי הכוס שלך כבר מלא אתה חייב קודם לרוקן את הכוס שלך ורק ככה תוכל להבין את דברי אתה חייב לרוקן את המחשבות והדעות הקדומות שלך כדאי ללמוד דברים חדשים אתה חייב להיות בלי דעות קדומות ומחשבות כדאי ללמוד דברים חדשים

כאומן לחימה אתה חייב קודם כל לרוקן את הכוס שלך כדאי שתוכל למלא אותה בדברים חדשים

שום דבר לא יכנס לכוס אם אתה חושב שאתה יודע הכול ולכן הקשבה !!! ויישום הם ערך עליון בכול אומן לחימה כדאי שתוכל

**להבין את הדברים אתה חייב להיות מוכן ללמוד לרוקן את המוח
שלך ולקבל דברים חדשים !!! הקשב למדריך שלך תמיד**

**הפקט נוסף הוא של הכוס כשאדם מלא כשהכוס של האדם מלאה
המוח שלו הוא מתחיל להשפיע על הסביבה שלו המים נשפכים
החוצה בדיוק כמו הדברים שאדם יוצר משנים את הסביבה שלנו**

**כאומן לחימה אחרי שאתה ממלא את הכוס
שלך אתה חייב לדעת למלות את הכוסות
של אנשים אחרים אתה צריך קודם לפתח
את האומן לחימה שבך ואחרי זה לעזור
לאנשים לפתח את האומן לחימה שבהם !!!**

