



המרכז לאומנויות לחימה

כירית • שער אפריים • קדומים

- לימוד יסודות הג'ודו ע"י משחק
- פיתוח מיומנויות ספורט
- התנסות בתחרויות קטנות.
- חיזוק הביטחון העצמי.
- חיזוק חגורת הכתפיים.
- גמישות ומטוטരיקה.
- התמצאות במרחב וקוארדינציה.
- הקנייה הרגלי משמעת.

ג'ודו טג
לילדים מבוגרים מגיל 3.5



- תוכנית מיוחדת לילדים, נוער ובוגרים
- תרגילי כושר גופני מותאמי גיל.
- חינוך לאורך חיים של ספורטאי.
- הקנייה הרגלי תזונה נכונה.
- השתתפות בתחרויות ארציות.
- המתאיםים יזומנים לאיימוני נבחרת.

ג'ודו תחרותי
לילדים מבוגרים מכיתה א'



- אומנויות לחימה משלבות.
- איגרוף תאילנדי.
- ג'גיטסו ברזילאי.
- הגנה עצמית.

MMA
mixed martial arts
המרכז לאומנויות לחימה
ילדים • נוער • בוגרים

052-8231887



מועדון הרים ג'ודו

התמדה • נחישות • כוח רצון
הופכים את הבלתי אפשרי לאפשרי



- ג'ודו טף**
לילדים ובני נוער מגיל 3.5
- לימוד יסודות הג'ודו ע"י משחק
 - פיתוח מיומנויות ספורט
 - התנסות בתחרויות קטנות.
 - חיזוק הביטחון העצמי.
 - חיזוק חגורת הכתפיים.
 - גמישות וモטورية.
 - הימצאות במרחב וקואדרינציה.
 - הקנייה הרגלי משמעת.



- ג'ודו תחרותי**
לילדים ובני נוער מגיל 6+
- תוכנית מיוזמת לילדים, נוער ובוגרים
 - תרגילי כושר גופני מותאמי גיל.
 - חיבור לאורך חיים של ספורטאי.
 - הקנייה הרגלי תזונה נכונה.
 - השתתפות בתחרויות ארציות.
 - המתאיםים יזומנים לאיימוני נבחרת.



חול ג'ודו - החל מגיל 3.5
במרכז החוגים
052-8231887