



Uechi-Ryu

קונג פו Mini-Kids

ביה"ס לקונגפּו בהדרכת אמיר רז



תוכנית החוג

- 10 מפגשים, במשך שעה.
- אימון אחד בשבוע.
- עונת האימונים: נובמבר-ינואר
- תשלום 400 ₪.
- נא לשלוח את הילדים בלבוש ספורטיבי ונוח.

התכנים הנלמדים

1	בטחון עצמי	בניית ביטחון עצמי וגופני
2	יכולת אישית	פיתוח יכולת אישית ספורטיבית. פיתוח קורדינציה, התמצאות במרחב.
3	תנועה	עידוד לתנועה טבעית ומהנה.
4	שיווי משקל	הבסיס האיתן של הטבע.
5	קשב וריכוז	יכולת מילוי הוראות, ביצוע פעולות מורכבות.
6	מרחב אישי	הכרת המרחב האישי שלי, ומתן כבוד לאחר.



אמיר רז
053-6612458