



קרבי מגע

הגנה עצמית

סניף מתן

מאמן: חיים נחום / ניייד: 052-3400019 / email: haimkravmaga@gmail.com

מחנה קרב מגע – קיץ 2015

מיוצג עם אחרוניכים חדשים אלא רקצ מוקדמ

- מיועד לכל ילד/נער/בוגר.
- המחנה יתקיים במתנ"ס מתן.
- הרשמה מוקדמת - לנרשמים עד ה 5 ביולי.
- הרשמה – באתר המתנ"ס.

הרשמה מוקדמת
עד 5.7.15

תאריכים:

ימים א-ה, 23-27 באוגוסט.

מתן דגש בשבוע:

1. המון קרב מגע והגנה עצמית.
2. פעילויות לפיתוח הקואורדינציה והזריזות.
3. החניכים יתודרכו:
 - להישמר ברחוב מפני חטיפות והתנהגות בסביבת זרים.
 - מניעת אלימות ושליטה.
 - מעט אנטומיה, פיזיולוגיה ותזונה נכונה.
4. כל חניך יתמודד במצב לחץ ויעבור אימון אגרסיביות להיחלצות ממצבים.
5. יתכן אימון בברכה לחיזוק הגוף – במידה ולא מעוניינים תינתן חלופה ובכל מקרה תבוא הודעה מוקדמת.

עלות:

1. 8:00-13:00 – 550 ₪ (490 ₪ בהרשמה מוקדמת).
 2. 8:00-15:00 – 700 ₪ (630 ₪ בהרשמה מוקדמת).
- אופציית השעה מותנית בהתאם לכמות המשתתפים.

הישגים נוספים:

1. העלאת רמת המקצועיות ושיפור היכולת האישית.
2. קידום אישי - חניך העומד בתנאים, יבחן ויקודם בהתאם.

מה להביא

- בגדי אימון, מגנים וציוד קרבות.
- ארוחות.

בברכה,

חיים נחום – מאמן