



### שיעורי קראטה

רבים מתייחסים לקראטה כשיטת לחימה יפנית שמטרתה הגנה עצמית בה מושם הדגש על פיתוח הכוח הפיזי והטכני של המתאמן. אך לא בכך מתמצה הקראטה. חשיבותו העיקרית מתבטאת בשילוב היכולת המנטלית של המתאמן יחד עם יכולתו הפיזית. באימוני הקראטה כוחו של המתאמן בא לידי ביטוי בהפגנת קשיחות ויציבות יחד עם שיפור העמידות הרוחנית, השקט הנפשי, חיזוק המשמעת והשליטה העצמית, חשיבה מהירה, כושר ריכוז גבוה והבנת תהליכים המתרחשים גם בחיי היומיום.

הנכם מוזמנים להגיע לשיעורי הקראטה המאתגרים. בשיעורים נלמד שיטות לחימה והגנה עצמית, נשפר ונשמור על היכולת הגופנית והנפשית, נרכוש מיומנויות מיוחדות, יציבות ובטחון עצמי. האימונים מתאימים למתחילים ונלמדים באווירה נעימה וחברית תוך מתן יחס אישי לכל תלמיד. האימונים יתקיימו בימי שני וחמישי החל מהראשון בנובמבר 2016, באולם מועדון העובדים. משך השיעורים יהיה 90 דקות. מומלץ לא לאכול שעתים עד שלוש לפני השיעור.

ימי שני: 17:15 – 18:45

ימי חמישי: 16:30 – 18:00

החוג יתקיים בהתנדבות המדריך וללא תשלום חודשי, למעט דמי חבר שנתי בגובה של 275 שקלים

בלבד <http://karate.org.il>.

המדריך: ארם מובסיסיאן

לפרטים: 054-7437801

# 空手