

## נבחרת קאטא

מועדת לשוחרי ג'ודו טכני ללא אלמנט התחרות  
**ימים ושעות:** יום ו' 17:30-16:30  
**לפרטים נוספים:** טרשה בר און 052-8355606

## נבחרת ג'ודו לצעירים

לאור הצלחת הספורטאים באלופות הארץ ובאימוני קדטים במכון יוג'ייט נפתחת נבחרת ג'ודו לשוחרי השנים תחרותיים, לילדים מתקדמים מכיתות ג'-ה'.  
**ימים ושעות:** יום ו' בוכרון יעקב 14:00-13:00  
**שימו לב:** הצטרפות לנבחרת כרוכה בהזמנה אישית מהמאמן, בדיקה רפואית על ידי רופא ספורט ובתשלום נוסף.

## נוער

## אומנויות לחימה משולבת

הנוער נהנה מאימוני אומנות לחימה המשולבת בטכניקות ג'ודו, ניג'יצו, וז'יצו בשימוש סכינים ומקלות.  
 השנה סימו שלושה חניכים בחמורה שחורה מטעם איגוד הג'ודו.

## ג'ודו

החוג מיועד הן לילדים המועדפים בספורט תחרותי השני והן לילדים המועדפים לשפר כושר גופני, ביסחון עצמי ויכולת הגנה עצמית. תכנית האימונים השנתית של מועדון 'בולין קאן' כוללת מעבר לאימונים שבועיים ותחרויות גם פעילויות רבות ומגוונות כגון: מחנות אימונים מפגשים עם מועדונים אחרים, ימי כף ועוד...  
**מאמנת:** פטרישיה בר און מאמנת ותיקה בעלת ותק של מעל 30 שנה  
 דאן 4, סגנית אלופת העולם במסטרס 2002 שופטת ג'ודו, מאמנת בקורס מדריכי ג'ודו בויג'ייט ובחנת בכירה לדרגות גבוהות  
**מיועד לגילאים:** גן חובה עד י"ב

## נבחרת הג'ודו

נבחרת הג'ודו 'בולין קאן' קיסריה, זכרון יעקב, בנימינה.  
 הנבחרת מאפשרת אימון נוסף של 90 דקות, בהכנה לתחרויות מחוץ לכותלי המועדון. הנבחרת מיועדת לג'ודוקאים מתקדמים בלבד מכיתות ה' ובחמורה כתומה ומעלה. כיום מתאמנים בנבחרת כ-15 ג'ודוקאים בכיתות ה' עד י"ב.  
 רובם מדליסטים באלופות ישראל ובתחרויות לאומיות אחרות. בשנה שעברה השתתפו חברי הנבחרת בהצלחה רבה בתחרות בין לאומית בארה"ב.  
 הנערים והנערות נהנים מאימונים אישיים ברמה הגבוהה ביותר, מקבלים תדריך חדר כושר ובתזונה נכונה.  
**ימים ושעות:** יום ו' 16:00-14:15  
**הערה:** הצטרפות לנבחרת כרוכה באישור המאמנת, בדיקה רפואית על ידי רופא ספורט ובתשלום נוסף.

שעה/יום	ימי א' ו-ד'	ימי ב'
16:05-16:50	כיתה א'	<b>חדש!!!</b>
16:50-17:35	כיתה ב'-ג'	17:40-18:25
17:35-18:35	כיתה ד'-ה'	גן חובה בלבד
18:35-20:00	כיתה ו' +	

