

## חוג אופניים מקצועי ביעד – ספיידר המחודש

### חוג רוכב צעיר

מיועד לילדים מכיתות א' ג', החוג מתקיים בתחומי הישוב וסביבתו בקבוצות קטנות, אנו משפרים לילדים את מרכיבי הכושר הגופני, כוח, סבולת, מהירות וגמישות, אנו מלמדים את יסודות הרכיבה הנכונה, משחקי אופניים, לימוד זהירות בדרכים בתוך הישוב, קבלת החלטות ברכיבה ושיפור בטחון עצמי.

**מאמן** – יותם נוביק – מדריך אופניים מוסמך בוגר ווינגייט (יובלים)  
**עוזר מאמן** – יונתן זינדר

**זמני הפעילות** – יום ד' משעה 15:00-16:00 (60 דקות)  
**עלות** 150 ₪ + 110 ₪ עבור ביטוח שנתי.

**אימון ניסיון ביום ד' 1.9.10**

בחודש ספטמבר האימונים יתקיימו בתאריכים 1-15.  
עלות החוג בחודש ספטמבר 75 ₪.

### קבוצת רכיבה מקצועית

חוג זה מיועד לילדים מכיתות ד'-ו' במסגרת החוג אנו מלמדים את הרוכבים את עקרונות הרכיבה האישית והקבוצתית:

- אחיזת ידיים נכונה לרכיבת שטח
- רכיבה תוך כדי עמידה
- בטיחות בכבישי היישוב
- בדיקת אופניים לפני רכיבה
- עצירות חרום \ החלקות
- פניות בטוחות

**מאמן** – יותם נוביק – מדריך אופניים מוסמך בוגר ווינגייט (יובלים)  
**עוזר מאמן** – יונתן זינדר

**זמני הפעילות** יום ד' משעה 16:00-17:00 (60 דקות)

**אימון ניסיון יום ד' 1.9.10**

בחודש ספטמבר האימונים יתקיימו בתאריכים 1-15.  
עלות החוג בחודש ספטמבר 75 ₪.

יש להביא לחוג: קסדה, מים ואופניים תקינים.

נתראה במגרש...

### ספיידר המחודש!

במסגרת שיתוף הפעולה בין SKILLS-SPORT, ועמותת ספיידר המחודש הוחלט

על פיתוח ענף האופניים בישובים והבאת מאמני אופניים מקצועיים לתוך הישובים, המטרה היא הגדלת היקף הרוכבים במשגב, והקמת קבוצות רוכבים ביישובים!

הפעילות מגוונת ומאפשרת לכול אחד ואחת ללמוד ולשפר את הרכיבה.

### הסדרי הרשמה:

הרישום יעשה באמצעות מילוי טופס הרשמה באתר מתאריך 29/8/10.

או ע"י קבלת טופס רישום מהמאמן.

**כתובת האתר:** [www.sportskills.co.il](http://www.sportskills.co.il)

אימייל: [dshabi@sportskills.co.il](mailto:dshabi@sportskills.co.il)

[info@sportskills.co.il](mailto:info@sportskills.co.il)

