



מועדון הגלישה הישראלי בשיתוף האקדמיה לגלישה מפעילים יחד מחנות גלישה למעלה מ-8 שנים.

מחנות הגלישה שלנו מאושרות ע"י משרד החינוך וצוות המדריכים מוסמך קורס מדריכי גלישה של מכון ווינגייט. אלפי ילדים כבר נהנו במחנות הגלישה שלנו, חלק גדול מחניכי הקייטנות מתאמנים בחוגים שלנו באופן קבוע במהלך השנה. חניכים ותיקים יותר הפכו עם השנים לעוזרי מדריך במחנות הגלישה, חלקם כבר חיילים וחלקם כבר סיימו שירות צבאי וחוזרים לצוות ההדרכה הבכיר שלנו.

אחת ההתמחויות הבולטות שלנו הינה נושא התוכן המקצועי. אנו יודעים להתאים מגוון רחב של פעילויות, בהתאם למצב הים, כשלכל פעילות מטרה/ ערך שחשוב לנו להעביר. על ידי מגוון רחב של פעילויות ואטרקציות אנו מעבירים לילדיכם בצורה מיטבית את יסודות הגלישה בדרך המשלבת המון המון פאן ופעילות גופנית.

אחד היתרונות המובהקים של חוף הדולפינריום הוא תנאי הלימוד המתאפשרים אצלנו בזכות גובה הים והמזח שתוחם את החוף.

מחנה גלישה - הזדמנות מצוינת לטבילת מים ראשונה

מחנה הגלישה מהווה הזדמנות מצוינת לחשוף את ילדיכם לעולם הגלישה, לאפשר לו/לה טעימה של ענף הספורט המיוחד הזה ובחינה משותפת, שלכם ושלו, האם תרצו לקחת את התחביב צעד אחד קדימה. מחנות הגלישה שלנו מתאימות לגילאי 7-17, הקבוצות מחולקות לפי גיל ורמה מקצועית.

ים של יתרונות - מדוע כדאי לפתח את תחביב הגלישה אצל ילדכם

החשיבות של פעילות גופנית כבר מוכרת וידועה. הורים יודעים היום שעל מנת ליצור איזון אנרגטי אצל ילדיהם, חשוב לדאוג שהם יעסקו בפעילות גופנית באופן קבוע. גם המודעות ליתרונות של

הגלישה גדלה מאוד, אבל בכל זאת אנו מעוניינים לשתף אתכם מהניסיון האישי שלנו כספורטאים תחרותיים לשעבר בגלישה ובשייט וכמדריכים מנוסים שגידלו מאות ילדים בחינוך ימי, מה הגלישה מעניקה לילד שלכם, הן ברמה הפיזית והן ברמה המנטלית.

המיומנויות הפיזיות שאנו מחזקים בגלישה

- עבודה על יציבה נכונה וחיזוק שרירי הליבה לטובת עמידה יציבה על הגלשן
- שיפור גמישות הגוף החשובה לתרגילי גלישה מתקדמים
- חיזוק פלג הגוף העליון לשיפור יכולת החתירה – החתירה מביאה אותנו לאזור שבירת הגלים אליו אנו "עולים" על-מנת לתפוס את הגלים
- חיזוק פלג הגוף התחתון- רגליים חזקות יאפשרו את העמידה על הגלשן – העמידה על הגלשן דומה מאוד לעמידת "סקווט" המצריכה שרירי רגליים חזקים

העיסוק בגלישה הוא מתנה ברמה המנטלית, לכל החיים, באחריות

- ספורט הגלישה הוא ספורט מאוד דינמי המצריך רמת ריכוז וקשב גבוהה. זהו לא ספורט שאפשר לעסוק בו "על אוטומט" וללא מיקוד תשומת הלב. הים משתנה כל יום ומביא איתו גלים חדשים. אני צריך להתבונן בתנודות הים ולזהות את ההזדמנות שלי לתפוס גל טוב.
- העזה- הגל מגיע. יכול להיות שזה יהיה ה-גל שלי ואני ארד ממנו בצעקות התרגשות ואושר ויכול להיות שאפול. אם לא אנסה לא אדע. מה שבטוח אני אתן את כל כולי כדי להשיג את התחושה המדהימה של הישגיות והצלחה!
- חישוב מסלול מחדש - הגלישה דורשת ממני להיות ערני כל הזמן ולפעול לפי מה שמתרחש באותו רגע בים. לצלול מתחת לגל שמגיע? לתפוס אותו? האם בצד ימין של הגלים הים רגוע יותר? בצד שמאל יש רף. הגולש חייב להיות ערני ולפעול טקטית ואסטרטגית בו זמנית ובכל רגע נתון.
- כאן ועכשיו -הגלישה דורשת מאיתנו להיות נוכחים כאן ועכשיו. הנוכחות הזאת אינה לרגע, או לדקות אלא למספר שעות. חווית גלישה עוצמתית ומדויקת דורשת מהגולש ערנות ודריכות מחד ורוגע, זרימה ושלווה פנימית מאידך.
- ביטחון- העיסוק בגלישה, האחריות האישית על הציוד, ההשתייכות לקבוצת חניכים ובעיקר ההתמודדות עם הים מעצימה את תחושת הביטחון האישי של הגולש בכל תחומי החיים.

קיץ 2017 בדולפינריום!

במהלך מחנה הגלישה נתנסה במגוון פעילויות ואימוני איזון (מעבר לגלישה עצמה) לשיפור שיווי המשקל וחיזוק יכולות הגלישה. כלל הפעילויות מתוכננות סביב למידת ערכים ומיומנויות החשובים לגלישה ולחיים ונבנות במטרה לתת איזון גופני ופעילות שלמה לגוף המשלבת נשימה, גמישות, חיזוק, יוגה ושיווי משקל.

חוף הרחצה שלנו מוכרז, המחנה מתקיים באישור משרד החינוך ובביטוח מלא!

המחנה מתאים לגילאי 7-17.

במתחם המועדון כיתת לימוד ממוזגת, אזור מוצל, מקלחות ושירותים נפרדים.

המדריכים שלנו יאספו את הילד/ה שלכם מהטיילת כך שאפילו לא תצטרכו לחפש חניה

המחנה בניהול ברי זינר (מציל ים מוסמך ומאמן בכיר) וטל מצ'ורו (אלוף אירופה בגלישת רוח ומאמן נבחרת ישראל לשעבר)

תאריכים ושעות הפעילות:

מחזור בוקר : 8:30 - 13:00

מחזור צהריים : 14:00 - 18:00

מחזור 1 : 21/6/17-30/6/17 (בוקר בלבד כולל ימי שישי)

מחזור 2 : 2/7/17-13/7/17 (בוקר וצהריים)

מחזור 3 : 16/7/17-27/7/17 (בוקר וצהריים)

מחזור 4 : 30/7/17-10/8/17 (בוקר וצהריים)

מחזור 5 : 13/8/17-24/8/17 (בוקר וצהריים)

מחזור 6 : 27/8/17-31/8/17 (בוקר בלבד)

חשוב לדעת!

מדריכים והדרכה

לנושא ההדרכה חשיבות עליונה מבחינתנו. אנו עוסקים בענפי ספורט אקסטרים, בהם המקצועיות הכרחית. המדריכים שלנו, כולם, הם מדריכים מנוסים ומוסמכים ע"י מכון וינגייט. המדריכים עובדים אתנו במהלך השנה בחוגים ובהדרכות השוטפות של המועדון. יחס הדרכה- מדריך לשישה ילדים.

בטיחות

כפי שצינו, אנו עוסקים בענפי ספורט אקסטרים. אך כמו בכל פעילות יוצאת דופן, כשנוקטים בהדרכה נכונה, ובאמצעי בטיחות, ממזערים את רמת הסיכון. החניכים לומדים להכיר את הסיכונים בים ברמה בה ידעו להישמר מפני תאונות. אנחנו נעזרים במלווים ובעוזרים רבים, בעיקר לגילאים הצעירים.

יחס ההדרכה לקבוצה הוא גבוה במיוחד, מה שמאפשר רמת בטיחות גבוהה בפעילות. במהלך הפעילות הימית, הילד מחובר לגלשן לימודי בעזרת ליש אשר מציף אותו. גם הגנה מפני השמש נכללת בכללי הבטיחות שלנו- אנו מקפידים למרוח את הילדים במהלך היום, מקפידים על שתייה, מנוחה בצל.

חלוקה לקבוצות

יחס החניכה שלנו מדריך לשישה ילדים. הקבוצות מחולקות לפי גילאים, וחשוב מכך- ישנה חלוקה לרמות מתקדמים ומתחילים, על מנת שכל ילד יוכל להפיק את המרב מהפעילות.

תזונה

ארוחת בוקר- קורנפלקס עם חלב ארוחת עשר- סנדוויץ' לבחירה ומבחר ירקות

האם אפשר להביא את הילדים לפני 08:30?

המדריכים נמצאים במועדון החל מ-8:00 אך הם עסוקים בארגון הפעילות. אפשר להשאיר את הילדים אך יש לקחת בחשבון שהם לא יהיו תחת השגחה צמודה.

ציוד שיש להביא

- קרם הגנה (כדאי להימרח בבית, את המריחה השנייה אנחנו עושים)
- כובע (מומלץ)
- בגד ים
- מכנסי גלישה או טייץ לייקרה ארוך (למניעת שפשפות והגנה מפני השמש). ניתן לרכוש במועדון בעלות של 50 ₪
- מגבת ובגדים להחלפה

ביטולים

- ניתן לבטל השתתפות בהחזר מלא עד 10 ימים לפני תחילת הקייטנה.
- ביטול הרשמה מתחת ל- 10 ימים יחויב ב- 300 ש"ח.
- ניתן לבטל השתתפות עד תום היום השני, החיוב יהיה בסך 500 ש"ח. החל מהיום השלישי לקייטנה לא יינתן החזר עבור ביטול הקייטנה אלא מסיבות בריאותיות.
- במידה והילד הפסיד יום במחנה, יוכל להשלים במחזור אחר, על בסיס מקום פנוי ובתיאום מראש.

לפרטים נוספים והרשמה:

תל-אביב, הרברט סמואל 5, חוף הדולפינריום: 03-5103439 ברי: 052-2591089

להרשמה און ליין <<< <http://bit.ly/tlv-summer2017>