



# החוג לאומנויות לחימה (אייקידו)

המרפאה לאבחון הפרעות קשב  
ריכוז ולמידה



ב"ח "דנה-דואק"  
לילדים



המרכז הרפואי תל-אביב  
ע"ש סוראסקי  
רפואה חובילה ואנושית

ילדים בעלי הפרעות קשב וריכוז מתמודדים עם אתגרים אישיים וחברתיים רבים: הם נוטים לנשור ממסגרות חוגים "רגילות", חלקם מתקשים תנועתית ורגשית, ולעיתים קרובות צוברים תחושות אכזבה, ריחוק או בידוד חברתי. פעילות קבוצתית טיפולית במסגרת בית החולים "דנה- דואק", תספק לילדים אלו יתרונות רבים: גם הנאה במסגרת חוגית נורמטיבית, גם השתתפות בפעילות טיפולית מכילה ומעצימה וגם מענה ייחודי בעלות חודשית של חוג רגיל.

### למה אייקידו?

אייקידו הינה אומנות לחימה יפנית הגנתית "רכה", המתרגלת יצירת הרמוניה עם האנרגיה של התוקף. מתרגל האייקידו לומד להשתלב עם תנועות התוקף ללא הפעלת כח, ולסיים את הסיטואציה (העימות) באופן בו אף אחד מהצדדים לא נפגע. האימונים במסגרת אומנות לחימה טיפולית מאפשרים:

- פריקת אנרגיה מצטברת
- שיפור השליטה בתנועות ובגוף
- מסגרת ספורטיבית ללמידה מהנה וחוויתית בקבוצה מגובשת.
- שיפור יכולת קשב וריכוז.

### על המדריך

עמית אשל הינו מאמן אייקידו מוסמך (חגורה שחורה דאן 2), בוגר קורס מדריכי אומנויות לחימה טיפוליות מטעם מכללת ווינגייט. בעל תואר שני במדעי המוח מטעם ביה"ס לרפואה באוני' העברית, מנהל מחקרים במרכז לחקר תפקודי מוח במרכז הרפואי ת"א, בעל נסיון רב שנים בהדרכת ילדים ונוער ועבודה עם ילדים בעלי הפרעות קשב וריכוז במסגרת טיפולית.

### על החוג לאומנויות לחימה (אייקידו):

- אימון אחד בשבוע, משך כל אימון 45 דק'
- מיועד לילדים בגילאי 7-9
- 6 עד 8 ילדים בקבוצה

### לפרטים:

[aikido@tlvmc.gov.il](mailto:aikido@tlvmc.gov.il)



052-2382277

