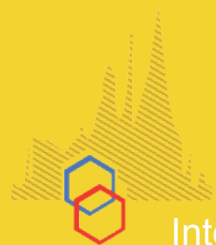


TIR À L'ARC



LYCÉE FRANÇAIS
International de Bangkok

ÉTABLISSEMENT
CONVENTIONNÉ



aefe

Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

Activités Extra-scolaires (AES)

CONTACT

📍 498, Soi Ramkhamhaeng 39
(Thep Leela 1) Wangthonglang
Bangkok 10310

☎ +66 (0) 8 6 612 5706

🌐 www.lfib.ac.th

✉ aes@lfib.ac.th

Pour plus d'information, veuillez consulter
le site internet du LFIB.

For more information, please visit the LFIB
website.

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาเข้าไปในเว็บไซต์
ของ LFIB.

 @LFIBofficial

 @LFIBinfo



Animateur | Teacher | อาจารย์



Recurve Archery Club.

Niveaux | Levels | ชั้นเรียน



du CE2 au 6ème
(From 3rd Grade to 6th Grade)

Langue | Language | ภาษา



Anglais | English | อังกฤษ 

Prix | Pricing | ราคา



700 THB / Session (2h)

DESCRIPTIF DESCRIPTION

รายละเอียด

1. Méditation

- Le tir à l'arc doit maintenir la concentration et la conscience, pas facilement distrait par l'environnement environnant. Et avoir des objectifs clairs La pratique constante du tir à l'arc affectera vos études, votre travail et votre vie quotidienne pour mieux vous concentrer.

2. Renforcez le corps et les poumons.

- Parce que le tir à l'arc nécessite presque tous les muscles du corps. Et le tir à l'arc nécessite un contrôle respiratoire à tout moment, ce qui permet aux poumons d'être administrés régulièrement.

3. Améliorer la personnalité et la confiance

- Les sports de tir à l'arc se concentreront sur le principe d'équilibre du corps du tireur. Degré de réduction de poids debout stable et posture de marche

4. Renseignez-vous sur l'esprit sportif.

Savoir perdre, savoir gagner générosité Tolérant de divers environnements ainsi.

1. Meditation

- Archery must maintain concentration and consciousness, not easily distracted by the surrounding environment. and have clear goals Consistently practicing archery will affect your studies, work, and daily life to focus better.

2. Make the body and lungs stronger.

- Because archery requires almost every muscle of the body. And archery time requires breathing control at all times, which allows the lungs to be administered regularly.

3. Enhance personality and confidence

- Archery sports will focus on the principle of balancing the body of the shooter. steady standing weight reduction degree and walking posture

4. Learn about sportsmanship.

know lose, know win generosity Tolerant of various environments as well.

1. ฝึกสมาธิ

- การยิงธนูต้องรักษาสมาธิและสติไม่วอกแวกไปกับสิ่งรอบข้างต่างๆ และมีเป้าหมายอย่างชัดเจน เมื่อฝึกยิงธนูอย่างต่อเนื่องจะส่งผลต่อการเรียน ทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวันให้มีสมาธิดีขึ้นกว่าเดิม

2. ทำให้ร่างกายและปอดมีความแข็งแรงมากขึ้น

- เพราะการยิงธนูนั้นต้องใช้กล้ามเนื้อแทบทุกส่วนของร่างกาย และเวลายิงธนูนั้นจะต้องมีการควบคุมการหายใจตลอดเวลาซึ่งจะทำให้ปอดได้รับการบริหารอยู่เป็นประจำ

3. เสริมสร้างบุคลิกภาพและความมั่นใจ

- กีฬายิงธนูจะเน้นหลักการสร้างสมดุลให้กับร่างกายผู้ที่ยิง การยืนที่มั่นคง องค์กรการลงน้ำหนักตัว และท่าทางการเดิน

4. เรียนรู้ถึงการมีน้ำใจนักกีฬา

รู้จักแพ้รู้จักชนะ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อดทนต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้เป็นอย่างดี



TIR À L'ARC