



20 Lut 2006 godz. 21:50 napisał Pan Administrator

Zimowe Seminarium Kumite w Wałczu

III Zimowe Seminarium Kumite
2005-02-20

Po raz trzeci spotkaliśmy się na **Seminarium Szkoleniowym Kumite w Wałczu w dniach 17-20 lutym 2005**. Tym razem OPO w Wałczu gościł nas w pełnej zimowej krasie. Jak zwykle znakomite warunki pozwoliły wszystkim ćwiczącym zarówno sumiennie ćwiczyć jak i odpowiednio regenerować siły.

W Seminarium wzięło udział 95 osób z klubów kyokushin-kan z Polski i z Kaliningradu. Zajęcia treningowe odbywały się głównie na macie w dwóch turach przed i po południu. Poranny rozruch (z elementami Iken) na stadionie szybko stawiał na nogi nawet najmocniej zaspanych. W ostatni dzień rozegrana została bitwa na śnieżki między czarnymi pasami, a resztą uczestników - wynik: przyjmijmy że remis - nie mniej czarne pasy dzielnie radziły sobie z przeważającą siłą kolorowych pasów :)

Wszystkie zajęcia związane bezpośrednio z kumite odbywały się na sali z matą. W treningach wykorzystywany był liczny sprzęt treningowy: tarcze średnie, małe, tzw. łapy trenera.

Całe Seminarium rozpoczęło się od przypomnienia podstaw technicznych zawartych w kihon-geiko i ido-geiko rzutujących jednak na całą technikę i strategię walki. W treningu sensei Bogdan Jeremicz szczególnie podkreślał pracę biodrami przy wykonywaniu zarówno technik nożnych jak i ręcznych co pozwala na zwiększenie siły, dynamiki i zasięgu wykonywanych technik. W prezentownych i przeciwicznych zadaniach uwzględniano przyjmowanie stabilnej pozycji i utrzymaniu odpowiedniego dystansu do przeciwnika. Sparingi zadaniowe natomiast dawały szansę szybkiego zastosowania ćwiczonych kombinacji w walce. Sensei Jan Bierowiec przedstawił sposoby zastosowania hiza-geri w ataku na różne strefy przeciwnika. Sempai Andrzej Poczwardowski przedstawił krótki wykład na temat roli węglowodanów w treningu sportowym.

Dla osób pragnących zrelaksować się udostępniony został basen z mini aqua parkiem oraz sauną, z którego skorzystało wielu uczestników seminarium.

Podczas zebrania kierowników oddziałów poruszono szereg tematów związanych z organizacją kyokushin-kan w Polsce. Między innymi:

- dokonano korekty kalendarza imprez sportowych i spotkań szkoleniowych
- omówiono plan spotkań szkoleniowych przed turniejem Baltic Cup w Gdańsku oraz plan samego turnieju
- omówiono i podjęto decyzje dotyczące rozwoju organizacji Kyokushin-kan w Polsce oraz współpracy z innymi przedstawicielami organizacji kyokushin w Polsce oraz innych stylów karate
- dokonano korekty w regulaminie sportowym dotyczącym kumite juniorów



- sensei Artur Wilento został mianowany trenerem kadry Kyokushin-kan Polska

Kolejne seminarium Kumite już za rok !!! Serdecznie zapraszamy.