1 Mar 2006 godz. 21:57 napisał Pan Administrator

Zimowe Seminarium Kumite w OPO Wałcz



Ponownie na kilka dni między 16 a 19 lutego Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Wałczu zamienił się w centrum szkolenia Polskiego Kyokushin-kan. Blisko 100 chętnych z całej Polski oraz z Kaliningradu wzięło udział w IV Seminarium Kumite. Tym razem głównym tematem był „ruch w walce", czyli umiejętność poruszania się z technikami, doboru odpowiedniego dystansu, zejścia z linii, praca bioder i całego ciała w momencie wykonywania obrony i ataku.

Dzień treningowy rozpoczynał się od porannego rozruchu na stadionie, gdzie oprócz biegu i ogólnych ćwiczeń doskonalono elementy Iken – pozycje ritsuzen, shiryoku oraz neri. Pozostałe treningi poświęcone były bezpośrednim ćwiczeniom walki. Całość metodyki oparta została na podstawach kihon-geiko i ido-geiko i bezpośrednim przełożeniu ruchu na ćwiczenia walki. Do różnych zadań wykorzystywano tarcze treningowe, wiele elementów przećwiczono z partnerem. Umiejętność łączenia wszystkich technik w walce w sposób płynny i efektywny jest jednym z istotniejszych celów ćwiczeń karate. Większość zagadnień oscylowała wokół tej idei.

Treningi prowadzili sensei Bogusław Jeremicz 4dan, który rozwijał podstawy ważne dla ogólnego pojęcia Budo Karate i Artur Wilento 3dan, który przedstawiał zagadnienia związane z walką sportową.

W seminarium uczestniczyło liczne grono członków kadry PFKK. Dla nich prowadzone były dodatkowe zajęcia związane z przygotowaniem do zawodów sportowych.

W sobotę tradycyjnie odbyło się randorii gdzie wszyscy próbowali wykorzystać poznane elementy. Według oceny sensei Jeremicza praktycznie wszyscy poczynili znaczne postępy w opanowaniu umiejętności walki. Dobrze również prezentowali się zawodnicy pracujący w ramach kadry PFKK. Każdy z nich realizował podczas walk zadania przyjęte w dodatkowych spotkaniach.

Wieczorami w wolnym czasie każdy uczestnik mógł skorzystać z sauny lub krytej pływalni, a w czasie dnia z pięknej pogody i spacerów po zimowej okolicy również po zamarzniętym jeziorze.






