



24 Lip 2010 godz. 20:15 napisał Pan Administrator

Obóz Letni Człuchów



Podczas tegorocznych wakacji (11-18 lipca) byliśmy na Obozie Szkoleniowo-Sportowy w Człuchowie w Ośrodku Łódzkim - Rychnowy. W obozie wzięli udział członkowie klubów województwa kujawsko- pomorskiego z Bydgoszczy, Chełmna, Grudziądza, Torunia, Świecia, Wąbrzeźna a także Połczyzna Zdroju.

Zajęcia prowadzili instruktorzy sempai Piotr Binkowski 2dan, Sławomir Kłosiński 2dan, Andrzej Poczwardowski 2dan, Paweł Zaremba 1kyu. Całość nadzorował sensei Artura Wilento 4dan.

Wszystkie zajęcia treningowe odbywały się na terenie ośrodka.

Podczas porannych treningów ćwiczone głównie podstawy kihon-geiko a także wzmacniano cechy motoryczne 😊 . W zajęciach do południowych i popołudniowych skupiono się na treningu uraz-waza i walki oraz umiejętności posługiwania się kijem – bo. Podczas treningów walki wykorzystywano matę rozłożoną pod namiotem oraz sprzęt treningowy tj. tarcze i ochraniacze. W treningu ura-waza w zależności od możliwości grupy przećwiczone podstawy sprowadzania do parteru oraz uwalniania się z chwytów i obchwytów. Ostatni, wieczorny trening poświęcony był doskonaleniu i nauczaniu kata. Na zakończenie dnia każda grupa prezentowała nowo nauczoną formę.

Trening mocno-nocny odbył się nad brzegiem jeziora w świetle gwiazd. Techniki uderzeń, kopnięć i bloków wykonywano w tempie z kiai. Poruszanie i kata w nocy było trudnym zadaniem ale wszyscy w skupieniu wykonywali każde polecenie.

Oprócz treningów mieliśmy okazję zwiedzić rynek oraz park pod zamkiem krzyżackim w Człuchowie, obeszlśmy jeziora dookoła - sprawdzając inne plaże do kąpieli, dla amatorów filmów było kino nocne, mogliśmy potańczyć podczas disco w OSiR w Człuchowie.

Na zakończenie obozu odbył się egzamin na stopnie szkoleniowe kyu. Uczestnicy poddani zostali testowi technicznemu w którym musieli zaprezentować umiejętności w kihon-geiko, ido-geiko oraz kata. Wszyscy uczestnicy obozu wzięli udział w teście kumite walcząc w grupach wiekowych i zaawansowania. Na zakończenie weszliśmy do wody by pożegnać się z jeziorem, które dawało nam ochłodę podczas całego obozu we wszystkie upalne dni. Wyniki egzaminu zostały omówione i podane podczas Sayonara połączonej z ogniskiem.

Wszyscy uczestnicy po wakacjach otrzymają pamiątkowe DVD ze zdjęciami i filmami z obozu.

Do zobaczenia za rok!! OSU!!!

