



14 Sie 2011 godz. 17:11 napisał Pan Administrator

Obóz Letni Tuchola 2011



W dniach 2-7 sierpnia w Tucholi odbył się VIII Obóz Letni PFKK. W tym roku gościem był **sensei Nicholas Pettas 3dan**. W obozie wzięli udział również zawodnicy ćwiczący w naszym klubie. Kadre obozu stanowili Bogusław Jeremicz 5dan, Dariusz Jasiakiewicz 4dan oraz dwóch szkoleniowców z toruńskiego klubu **Artur Wilento 4dan i Andrzej Poczwardowski 3dan** a także trener Jarosław Rogala.

Sensei Nicholas Pettas przeprowadził trening podstaw kihon-geiko i ido-gziko według założeń, które poznał przez 3 lata treningu jako Uchi-dechi w Honbu-Dojo Sosai Masutatsu Oyama. Podkreślał słowa Oyamy, że moc technik wypływa ze środka ciała, dlatego stabilna postawa i równowaga mają decydujące znaczenie.

Podczas porannych rozruchów proponował formy ćwiczeń tzw cross-fit. Zestawy ćwiczeń był ciekawe i na pewno potrafiły rozbudzić każdego 😊. Ćwiczenia cross-fit są ciekawą formą poprawienia wszystkich cech motorycznych i znakomicie nadają się również do sportów walki. Pewnie z takimi ćwiczeniami spotkamy się na codziennych treningach w nowym roku szkoleniowym w klubie...

W treningach głównych sensei Nicholas Pettas skupił się na treningu walki zarówno w formule knock-down jak i K-1. Również miał okazję przyjrzeć się młodym zawodnikom przygotowującym się w ramach Kadry PFKK do ME U-22 i kadetów we Wrocławiu. W tych przygotowaniach biorą udział również **Marcin Czajkowski i Łukasz Józwiak** zawodnicy TKK Kyokushin. W rozmowie z zawodnikami przekazał kilka cennych wskazówek w jaki sposób toczyć pojedynek i na co zwrócić uwagę w przygotowaniu do zawodów. Z kadra pracowali również Artur Wilento i Jarosław Rogala.

Podczas spotkania ze wszystkimi uczestnikami Obozu oraz biorącymi udział w kursach, sensei Nicholas opowiedział kilka ciekawych historii związanych z jego treningiem w Dojo Oyamy. Swoje opowieści przekazywał bardzo obrazowo wspierając się również swoim talentem aktorskim :)

Na zakończenie obozu odbył się egzamin na stopnie szkoleniowe kyu oraz stopnie mistrzowskie dan. Był to również szczególny egzamin gdyż w komisji zasiadł sensei Nicholas, który nie oszczędzał swoich uwag. Nie mniej wiele osób zaliczyło z powodzeniem test egzaminacyjny.

Do zobaczenia na kolejnym Obozie!!

zdjęcia i relacje również na www.kyokushinkan.pl i www.federacja.karate.8host.pl

