



10 Paź 2008 godz. 11:01 napisał Pan Administrator

Zgrupowanie Kadry PFKK w Toruniu



W Toruniu w SP-23 odbyło się kolejne Zgrupowanie Kadry PFKK przed Mistrzostwami Europy Juniorów i Międzynarodowym Turniejem Balic Cup w Gdańsku 29 listopada.

Treningi odbyły się w 4 sesjach i były bardzo wymagające. Zawodnicy przed wakacjami otrzymali wskazówki do pracy i podczas zgrupowania mieli zaprezentować odpowiednie przygotowanie. W trakcie zajęć skupiono się na taktyce obrony i kontrataku w ćwiczeniach na tarczach oraz z partnerem. Całość podsumowywano licznymi sparingami zadaniowymi. Przedstawiono również ćwiczenia mające zwiększyć siłę i wytrzymałość podczas walki. Zwrócono uwagę na przepisy rygorystycznie przestrzegające walki sportowej Kyokushin karate.

Zawodnicy otrzymali kolejne zadania i wskazówki do pracy w swoich klubach i Dojo. Kolejne spotkanie kadry w Grudziądzu 7-9 listopada.

W piątkowym treningu wraz z zawodnikami powołanymi do kadry mieli okazję wziąć udział ćwiczący w naszym klubie. Była to dobra okazja poczucia atmosfery treningu z najlepszymi w kraju podczas wykonywania wspólnych ćwiczeń.

