21 Lut 2012 godz. 20:55 napisał Pan Administrator

Zimowa Szkoła Karate



W pierwszych dniach ferii szkolnych od 13 do 15 lutego gościliśmy w Sanatorium Uzdrowiskowym „Przy Tężni” w Inowrocławiu na Zimowej Szkole Karate. W integracyjnej szkole udział wzięli ćwiczący w naszym klubie i w klubie z Bydgoszczy. Zajęcia karate prowadzili Artur Wilento 4dan i Andrzej Poczwardowski 3dan.

Tematem przewodnim była nauka i doskonalenie umiejętności walki. Podczas treningów przećwiczono sposoby ataku a potem obrony przed uderzeniami prostymi, kopnięciami mawashi-geri i mae-geri. Wszyscy mieli również okazję wypróbować to wszystko w walkach zadaniowych. Na zakończenie Zimowej Szkoły chętni również zmierzyli się z instruktorami w walkach szkoleniowych . Po treningach mogliśmy skorzystać z basenu solankowego i jacuzzi.

W trakcie spacerów podziwialiśmy park solankowy w zimowej szacie, a także ćwiczyliśmy w otwartej siłowni tuż przy tężniach solankowych. Byliśmy również w Muzeum im. Jana Kasprowicza przy ul. Solankowej gdzie wraz z przewodnikiem zobaczyliśmy wystawę poświęconą kopalni soli, która znajdowała się pod miastem. Po wyjściu z muzeum każdy na pamiątkę mógł wziąć bryłki soli kamiennej.

Do zobaczenia za rok na kolejnej Zimowej Szkole Karate OSU!!

Serdeczne podziękowania dla pani Agnieszki Bulman z Sanatorium ”Przy Tężni”


















