



12 Lip 2012 godz. 11:29 napisał Pan Administrator

Wakacje z Karate w Borach Tucholskich



Na początku wakacji 1-10 lipca w Okoninach Nadjeziornych odbył się Obóz Szkoleniowo Wypoczynkowy w którym uczestniczyli ćwiczący karate z klubów naszego regionu oraz ze Złocieńca. Obóz prowadzili: Artur Wilento 4dan, Andrzej Poczwadowski 3dan, Sławomir Kłosiński 3dan oraz pomagał i rolę lekarza obozu pełnił Krzysztof Komorowski 1kyu.

W programie obozu obowiązywały 4 zajęcia dziennie. Podstawowy plan trochę pokrzyżowała zmienna pogoda ale wszystkie zaplanowane zajęcia doszły do skutku. Treningi karate odbywały się w różnych miejscach w zależności od tematów zajęć. Zajęcia prowadzone były w trzech podstawowych grupach z podziałem na stopnie i wiek ćwiczących. Instruktorzy szczególny nacisk kładli na zrozumienie i dokładne wykonanie technik karate oraz zastosowanie w praktyce czyli w walce. Walkę ćwiczyli jako budo karate czyli w ujęciu całościowym dlatego przeplatały się z sobą elementy samoobrony, walki knock-down i walki z użyciem rękawic bokserskich. W treningach wykorzystano matę, tarcze i worki treningowe. Codziennie wieczorem ćwiczyli i uczono się nowych form kata. Również po każdym treningu wieczornym w podsumowaniu dnia każda grupa prezentowała nowe lub szczególnie ćwiczone kata w tym z kijem bo.

Szczególny okazał się trening mocno nocny podczas, którego ćwiczący wykonali 10 wybranych technik po 100 powtórzeń co dało razem 1000 technik. Treningowi towarzyszył mrok rozświetlany od czasu do czasu błyskami odchodzącej burzy...

Oprócz treningów wszyscy pływali kajakami na jeziorze a najbardziej doświadczeni spłynęli rzeką Brdą. Wszyscy odwiedzili Fojutowo gdzie znajduje się skrzyżowanie dwóch cieków wodnych: rzeki i płynącej nad nim kanałem. Jedna grupa do Fojutowa pojechała rowerami. Jazda ta stała się wyprawą pełną niespodzianek. Uczestnicy wyprawy rowerowej pokonali dystans 40km po bezdrożach Borów Tucholskich. Podczas zajęć sportowych rozegrano kilka meczów w piłkę nożną, siatkówkę, rzucankę i dwa ognie.

Na koniec obozu odbył się egzamin do którego przystąpiło 55 osób. Wyniki egzaminu ogłoszone zostały podczas ogniska – sayonara. Kilku karateków zdawało na brązowe pasy. Trzy zawodniczki z Torunia uzyskały stopień 2/1 Marcelina Grabowska, Weronika Krajewska i Katarzyna Socha – gratulacje!

Zdjęcia również na stronie <http://www.federacja.karate.8host.pl/?go=entry&id=68>



