12 Paź 2012 godz. 10:58 napisał Pan Administrator

Seminarium Instruktorskie Wałcz 2012



W dniach 5-7 października w COS Wałcz odbyło się seminarium szkoleniowe dla instruktorów PFKK oraz konsultacje wąskiej kadry.

Uczestnicy seminarium mieli okazje zapoznać się z różnymi programami budowy kondycji w oparciu o system CrossFit. Program ten zaprezentował i zaproponował shihan Bogusław Jeremicz 5 dan, który dwukrotnie, w tym roku w Kopenhadze brał udział w szkoleniu instruktorskim CrossFit. Mówił również sporo o diecie jako czynniku sprzyjającym budowaniu i utrzymywaniu formy. Ćwiczono z użyciem kettlebell's, piłkami lekarskimi i ciężarem własnego ciała. Andrzej Poczwardowski prowadził zajęcia związane z metodyką kształtowania siły i wytrzymałości u dzieci w oparciu o zabawy ruchowe oraz inne ćwiczenia dla młodzieży i dorosłych. Jarosław Rogala przedstawił metody kształtowania szybkości ogólnej w oparciu o trening z piłkami lekarskimi. Kurs sędziowski przeprowadził Dariusz Jasiakiewicz. Na zakończenie seminarium kilkunastu uczestników otrzymało Licencję PFKK sędziego krajowego i klubowego. Józef Pietras kontynuował szkolenie combat w oparciu o system rosyjski „Sistiema". Zajęcia z kadrą prowadził Artur Wilento skupiając się na ćwiczeniach i rozwiązaniach technicznych prowadzenia walki.

Z Naszego klubu w seminarium wzięli udział instruktorzy: Artur Wilento, Andrzej Poczwardowski, Dawid Jędryka, Edyta Wilento-Pióro i Jerzy Głuchowski. W treningach kadry PFKK wzieli udział: Zuzanna Chalecka, Łukasz Jóźwiak i Hubert Maciejewicz, który ostatni raz reprezentował nasz klub. Od nowego sezonu będzie trenował w Gdańskim Klubie Kyokushin Karate.

Udział naszych juniorów był możliwy dzięki wsparciu jakiego udzielił Urząd Miasta Torunia.










