



23 Cze 2008 godz. 11:42 napisał Pan Administrator

Wakacje z Karate w Ustce



Zaremba 2kyu.

W dniach **23-30 czerwca w Ustce** odbył się Obóz Letni dla juniorów ćwiczących w regionie kujawsko-pomorskim. W obozie wzięli udział ćwiczący w klubach w Bydgoszczy, Chełmnie, Gołubiu-Dobrzyniu, Grudziądzu, Wąbrzeźnie i Toruniu. Obóz prowadził Artur Wilento 3dan a pomagali instruktorzy: Michał Okoński 1dan, Piotr Binkowski 1dan, Adam Witkowski 1dan, Sylwia Reichel 2kyu, Paweł

Uczestnicy ćwiczyli w czterech grupach z podziałem na wiek ćwiczących. Treningi odbywały się przede wszystkim w plenerze by jak najwięcej skorzystać ze świeżego nadmorskiego powietrza.

W trakcie treningów skupiono się głównie:

- na umiejętności poruszania z technikami w ido-geiko i kata,
- umiejętności posługiwania się kijem – bo,
- nauczaniu technik ura-waza.

Zajęcia głównie prowadzone były w grupach przez instruktorów pod okiem sensei Wilento. Najfajniejsze okazały się treningi na plaży gdzie oprócz programu treningowego nie zabrakło zabaw i kąpieli morskiej.

Na zakończenie obozu odbył się egzamin na stopnie szkoleniowe kyu junior. Egzamin przeprowadzono w dwóch sesjach:

- technicznej podczas której uczestnicy przeszli test umiejętności wykonywania podstawowych technik karate, umiejętności poruszania się wraz z kombinacjami technik i kata
- kumite gdzie zdający na niebieskie pasy i wyżej musieli wykazać się umiejętnościami prowadzenia walki.

Wszystkim którzy zdali ten szczególny egzamin serdecznie gratulujemy OSU!!!

Oprócz treningów podczas naszego pobytu w Ustce korzystaliśmy z atrakcji wypoczynkowych:

- poznaliśmy uroki Słowińskiego Parku Narodowego,
- podczas kina nocnego obejrzelśmy piracki film a następnego dnia wybraliśmy się w rejs pirackim statkiem o nazwie Dragon,
- zwiedziliśmy plażę Ustki: wschodnią z piękną promenadą pełną atrakcji i zachodnią z wydrami porośniętymi lasem,
- przeżyliśmy trening Mocno Nocny,



- bawiliśmy się na Disco Boogie i podczas ogniska.

