



7 Mar 2013 godz. 16:10 napisał Pan Administrator

Seminarium Kumite Wałcz 2013



technik podstawowych.

W dniach 1-3 marca w COS Wałcz odbyło się seminarium kumite. Zaproszonymi gośćmi byli Norichika Tsukamoto 3dan – dwukrotny mistrz Świata Shinkyokushin i Tadashi Ishihara 3dan – trener i koordynator japońskiej kadry. W seminarium wzięli również udział zawodnicy i instruktorzy naszego klubu.

W sumie odbyły się cztery treningi karate oraz dwa poranne rozruchy na boisku ośrodka. Pierwszy poświęcony był podstawą kihon i ido-geiko. Sensei Tsukamoto zwracał uwagę na dokładne i swobodne wykonywanie technik w różnych pozycjach oraz na dobre rozmieszczenie ciężaru ciała przy ich wykonywaniu. Był to jednak tylko fragment preferowanych zadań podczas wykonywania

W sobotę zajęcia do południa poprowadził sensei Ishihara, który skupił się na kopnięciach wykonywanych w ataku. Zwrócił uwagę między innymi na sposób patrzenia i wyprowadzania technik podczas walki tak by przeciwnik nie mógł odczytać intencji ataku. Sensei Tsukamoto przedstawiał swoje sposoby rozstrzygania walki w dystansie. Wyszedł od początku czyli rozgrzewki gdzie stawiał na elastyczność całego ciała w tym szczególnie kręgosłupa. Podczas prezentowania swoich koronnych technik mówił o odpowiedniej postawie i dystansie w czasie wykonania zarówno ataku jak i obrony. Ciało należy tak układać by maksymalnie wykorzystać jego możliwości więc należy uwzględniać siły sprężania i rozprężania.

Podczas popołudniowego sobotniego treningu odbyło się kumite gdzie wielu próbowało zastosować niektóre ćwiczone elementy.

Podczas wieczornego spotkania – pogadanki Norichika Tsukamoto opowiadał o swoim pierwszym sukcesie w Mistrzostwach Świata w 1996 i czasie w którym dokonały się zmiany w jego życiu i dążeniu do ponownego mistrzostwa w 2011. W trakcie tej drogi zmienił wiele elementów w swoim treningu karate poszukując swojej indywidualnej drogi.

Na ostatnich zajęciach odbyła się również sesja zdjęciowa podczas, której każdy mógł sfotografować się z japońskimi mistrzami.



