25 Lip 2013 godz. 08:51 napisał Pan Administrator

Wakacje z Karate w Borach Tucholskich 2013



Dzieci i młodzież z naszego klubu szkoliła się i odpoczywała podczas Obozu Letniego w Okoninach Nadjeziornych 10-20lipca 2013. Oprócz naszych zawodników w obozie udział wzięli karatecy z Bydgoszczy, Chełmna, Golubia-Dobrzynia, Solca Kujawskiego, Świecia i Złocieńca. Głównym instruktorem był sensei Artur Wilento 4dan a pomagali mu sensei Andrzej Poczwardowski 3dan, Tomasz Marcysiak 2dan, Michał Okoński 2dan, Daniel Sobecki 1dan i sempai Krzysztof Komorowski 1kyu.

Uczestnicy obozu podzieleni zostali 4 grupy według wieku i stopnia zaawansowania. Każda grupa miała swojego opiekuna. Zajęcia odbywały się głównie w grupach na terenie kompleksu sportowo-wypoczynkowego Zacisze.

Głównym celem było doskonalenie i nauka poruszania z technikami – ido-geiko, opanowanie kata w zakresie stopni uczniowskich, ćwiczenia walki w szerokim ujęciu od samoobrony przez knock-down do walki w rękawicach bokserskich K-1. Dodatkowym elementem była nauka kata z kijem Bo. Zawsze wieczorem w podsumowaniu dnia grupy prezentowały przed wszystkimi nowo nauczone elementy i kata. Tegoroczny trening mocno-nocny odbył się o północy przy rozświetlających mrok pochodniach. Każdy z ćwiczących wykonał 1000 powtórzeń technik a potem w ciszy udał się na spoczynek.

W tym roku również odbył się spływ kajakowy. Uczestnicy płynęli w dwóch grupach wiekowych odcinkami rzeki Brdy. Spływ był pełen przygód jakie dostarczała sama rzeka – zakola, leżące kłody drzew w wodzie, miejscami bystry nurt a przy tym piękne widoki brzegów Brdy.

Nowością na obozie były codzienne lekcje języka japońskiego, których udzielał pan Hajime Watanabe lektor języka japońskiego w EMPiK-u w Toruniu. Chętni dodatkowo uczestniczyli w zajęciach origami prowadzonych przez pana Watanabe. Nie zabrakło innych zajęć sportowych oraz ogniska podczas, którego nowością było pieczenie bananów

Ostatniego dnia obozu odbył się egzamin na stopnie szkoleniowe kyu junior i senior. Test egzaminacyjny obejmował część techniczną: kihon-geiko, ido-geiko i kata oraz kumite w którym wzięli udział prawie wszyscy ćwiczący na obozie. Przed wyjazdem do domu na porannym treningu zostały wręczone certyfikaty na kolejne stopnie kyu. Filmy i zdjęcia z obozu uczestnicy otrzymają na płytach DVD we wrześniu na treningach karate.

Do zobaczenia za rok na kolejnym Obozie Kyokushin OSU!!!
































