



20 Lip 2014 godz. 14:48 napisał Pan Administrator

Wakacje z karate nad Bałtykiem 2014



W pierwszych dniach tegorocznych wakacji 29.06-07.07 trenujący juniorzy w naszym klubie byli na obozie szkoleniowo-sportowym w Ostrowie nad Morzem Bałtyckim...Gościem specjalnym była shihan Reina Iwasaki 5dan Shorinji-Kempo...

Zajęcia podczas obozu prowadzili instruktorzy Artur Wilento 4dan i Andrzej Poczwardowski 3dan z Torunia, Piotr Zembrzusi 4dan ze Szczytna, Janusz Drywa 3dan z Golubia-Dobrzynia, Michał Okoński 3dan z Chełmna, Tomasz Marcysiak 2dan z Solca Kujawskiego. W obozie również pomagali Piotr Gawlik 2dan z Dortmundu, Piotr Lech 2dan judo USA, Krzysztof Komorowski 1dan z Bydgoszczy pełniący również funkcję lekarza i Kamil Murawski 2kyu z Solca Kujawskiego. Gościem specjalnym była **shihan Reina Iwasaki 5dan Shorinji-Kempo**, która prezentowała podstawy tej sztuki walki a także przeprowadziła zajęcia specjalne ura-waza dla dziewcząt. Lekcje japońskiego oraz origami udzielał pan Hajime Watanabe. Oprócz trenujących w Toruniu w obozie wzięli udział ćwiczący z klubów w

Bydgoszczy, Chełmnie, Golubiu-Dobrzyniu, Wąbrzeźnie, Świeciu, Solcu Kujawskim i Szczytnie.

Trenujący ćwiczyli w grupach podzielonych według wieku i stopnia zaawansowania i w zależności od tego uczyli się i utrwalali technikę karate. Co wieczór po treningu kata każda grupa prezentowała nową nauczoną formę. Również ćwiczący uczyli się kata z kijem – bo. W zajęciach karate instruktorzy zwracali uwagę na poprawność wykonywania technik i ich użyteczność w samoobronie i walce sportowej. W ramach zajęć grupy ćwiczyły również na plaży. O północy z czwartku na piątek odbył się trening mocno nocny przy blasku pochodni.

Wszyscy wykonali 1000 technik karate i dzielnie zniesli trudy późnej pory ćwiczeń.

Treningi były najważniejsze ale dodatkowo uczestnicy mieli codziennie spotkania z językiem japońskim podczas których uczyli się słów i zwrotów grzecznościowych a także piosenek. Każdy mógł wykapać się lub potrenować w Bałtyku :). Odwiedziliśmy Jastrzębą Górę, Karwie i Hel gdzie przeszliśmy się szlakiem fortyfikacji i byliśmy w Fokarium.

Na zakończenie obozu odbył się egzamin na stopnie kyu. Podczas tego testu oprócz standardowych wymogów na poszczególne stopnie dodatkowo każdy zdający musiał zaprezentować jedną nową formę kata, którego nauczył się podczas obozu. Wszyscy również wzięli udział w kumite z podziałem na grupy wiekowe. Tego dnia odbyła się sayonara przy ognisku gdzie obsługę stanowiła kadra obozu.

Do grona sempai z toruńskiego klubu (osób posiadających zielone i brązowe pasy) weszli:

Piśro Jakub 4/2 kyu, Garside Helena, Mowińska Zuzanna, Szymański Błażej wszyscy 4/1kyu. Dodatkowo Helena Garside została wyróżniona za najlepszą postawę podczas obozu przez sensei Piotra Gawlika specjalną huszt hachi-maki.

Wszystkim uczestnikom dziękujemy za udział w szkoleniu i zapraszamy za rok.

Zarząd klubu składa serdeczne podziękowania za wsparcie młodszych zawodników sympatykowi klubu.

OSU!!!

więcej zdjęć min. [w albumie na facebooku](#)

