



15 Sie 2015 godz. 19:59 napisał Pan Administrator

Obóz Letni w Tucholi



Polska Federacja Kyokushin Karate po raz kolejny zorganizowała obóz szkoleniowo-sportowy w Tucholi - II Obóz Letni Juniorów, który odbył się w dn. 19-25 lipca i XIII Obóz Letni Seniorów 28.07-02.08. W obydwu szkoleniach wzięli licznie udział członkowie naszego klubu. Obozy prowadzili shihan Bogusław Jeremicz 5dan i sensei Artur Wilento 4dan dodatkowo szkoleniowcami na obozie seniorskim byli sensei Andrzej Poczwardowski 3dan, Janusz Drywa 3dan i Jarosław Rogala 1dan.

Głównym celem pierwszego szkolenia było podniesienie umiejętności technicznych w oparciu o stabilną pozycję oraz nauka metod doskonalenia cech motorycznych z wykorzystaniem własnego ciała i przygotowanie do pracy z ciężarem zewnętrznym.

Natomiast tematem przewodnim drugiego obozu były podstawy treningu, czyli kihon-geiko, ido-geiko, kata, unsoku waza i tachi kata oraz elementy walki. Shihan Jeremicz przedstawił ćwiczenia Mobility i wyjaśnił różnicę tych ćwiczeń w stosunku do Flexibility. Sensei Wilento grupę brązowych i czarnych pasów nauczył kata Kanku-dai i Seipai oraz poprawił Seienchin. Sensei Drywa w znakomity sposób poprowadził trening combat.

W czasie obozu odbyły się również egzaminy na stopnie dan i kyu.

Z Toruńskiego Klubu Karate Kyokushin na najwyższe stopnie zdali:

[CZARNE PASY: 1dan - Tomasz Lubieński, Rafał Maciejewski, Bogdan Sojka, Marcin Stelmach](#)

1kyu - Łukasz Gruzlewski

3kyu - Jakub Pióro

Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych stopni w kyokushin karate - OSU!!!

filmiki:

https://www.youtube.com/watch?v=Qn_qmaw3bCE&feature=youtu.be

<https://www.youtube.com/watch?v=t3QW4vdbpqM>

