



2 Mar 2016 godz. 13:40 napisał BR

Seminarium Szkoleniowe Kumite PFKK



aktywnej



W dniach 25-28.02.2016 w COS Ważcz odbyło się coroczne seminarium kumite. W szkoleniu wzięli udział uczniowie w klubach zrzeszonych w Polskiej Federacji Kyokushin Karate zarówno instruktorzy i zawodnicy. Szkolenie prowadzili shihan Bogusław Jeremicz i Artur Wilento oraz trener K-1 Jarosław Rogala. Podczas seminarium skupiono się na ofensywnej taktyce podczas ataku i obrony, stabilnej a jednocześnie aktywnej pozycji walki, wysokich kopnięciach wykonywanych z różnych dystansów. Zwracano uwagę na poprawne wykorzystanie i użycie tarcz treningowych do wzmacniania siły technik, precyzji, poprawianiu w/w taktyki walki. Wszystkie poranne rozruchy odbywały się na nowo oddanym stadionie COS Ważcz. Tradycyjnie na sobotnim popołudniowym treningu odbyło się kumite. Tym razem stoczono 25 walk z naciskiem na wykorzystanie elementów uczonych wcześniej.

W seminarium uczestniczyła też grupa z Toruńskiego Klubu Kyokushin Karate.

Wyjazd juniorów wsparł Urząd Miejski Torunia.

