



4 Sie 2016 godz. 11:34 napisał BR

Obóz Letni PFKK Tuchola 2016



W dniach 26 - 31 lipca odbył się XIV Obóz letni Polskiej Federacji Karate Kyokushin w Tucholi. W obozie udział wzięło ponad 100 osób z całej Polski. Instruktorami głównymi byli Shihan Bogusław Jeremicz 5Dan, Shihan Artur Wilento 5Dan, Sensei Jarosław Rogala 1Dan.



W tym roku kilka zajęć w grupach prowadzili również sensei Janusz Drywa, Sławomir Kosiński, Maciej Kowalczyk, Tadeusz Koziarz, Tomasz Marcysiak, Michał Okoński, Andrzej Poczwardowski wszyscy 3Dan. W szkoleniu uczestniczyli również członkowie naszego klubu.

Najważniejszym wydarzeniem dla naszych zawodników był egzamin na czarne pasy...

Obóz rozpoczynał poranny rozruch gdzie oprócz ćwiczeń ogólnorozwojowych wykonywano ćwiczenia Iken, które objaśniał i demonstrował shihan Jeremicz. Pozostałe 3 treningi w ciągu dnia prowadzili wybrani instruktorzy w grupach gdzie doskonalono i uczono kata oraz podstaw walki. Podczas treningów kumite kyokushin karate i K-1 doskonalono formy ataku jako otwarcia akcji oraz obrony czynnej. Trening combat prowadził Janusz Drywa gdzie oprócz sposobów obrony przed atakiem przeciwnika pokazał ciekawe ćwiczenia wprowadzające i uzupełniające trening.



W sobotę odbył się egzamin na stopnie szkoleniowe kyu oraz na stopnie mistrzowskie dan. Do egzaminu z naszego klubu przystąpiły 4 osoby. Egzamin okazał się wymagający zarówno w części technicznej jak i podczas walk. Zdający na najwyższe stopnie musieli stoczyć ponad 30 walk a na koniec rozbić deski

w teście tamashiwari.

Na czarne pasy, stopnie mistrzowskie dan z naszego klubu zdali: **Monika Poczwardowska 1dan, Tomasz Wrzesień 2dan, Adam Witkowski 2dan, Adrian Moczulak 2dan** - serdecznie gratulujemy - OSU!!!

