



12 Sty 2018 godz. 10:50 napisał BR

Seminarium Szkoleniowe z Kumiko Sunakawa



W dniach 5-7 stycznia w Grodzisku Mazowieckim odbyło się seminarium szkoleniowe przygotowane przez shihan Tomasza Basiaka 5dan, na którym gościem i zarówno prowadzącym był shihan Kumiko Sunakawa 5dan z Japonii. W seminarium z naszego klubu uczestniczył shihan Artur Wilento...

W piątek 5 stycznia w ramach szkolenia odbył się specjalny trening dla czarnych i brązowych pasów. W pozostałych treningach mogli uczestniczyć wszyscy zgłoszeni. Shihan Sunakawa w przystępny sposób tłumaczyła wszystkie elementy treningu zwracając uwagę na pewne szczegóły techniczne np. związane z postawą, pracą całego ciała, sposobem wykonania poszczególnych podstawowych technik karate. Praca nad podstawami ma wpływ na dalszą naukę w karate. Shihan Kumiko Sunakawa obrazowo wszystko tłumaczyła i pokazywała podczas ido-geiko, kata oraz w walce.

