



15 Paź 2007 godz. 22:16 napisał Pan Administrator

Seminarium Instruktorskie w Wałczu

W dniach 12-14 października w Wałczu odbyło się kolejne Seminarium Instruktorskie. Podczas tegorocznego szkolenia Shihan Bogusław Jeremicz 5dan zwracał szczególną uwagę na podstawy treningu karate rzutującego na dalsze zrozumienie technik kyokushin.

W dniach 12-14 października w Wałczu odbyło się kolejne Seminarium Instruktorskie. Podczas tegorocznego szkolenia Shihan Bogusław Jeremicz 5dan zwracał szczególną uwagę na podstawy treningu karate rzutującego na dalsze zrozumienie technik kyokushin. Podstawą treningu jest kiho-geiko dlatego sposób wykonania poszczególnych technik jest bazą do prawidłowego zastosowania ich w ido-geiko, kata a dalej i w walce. W lepszym wykonaniu poszczególnych technik świetnie pomagają ćwiczenia hatsu-riki dające umiejętność krótkiego, dynamicznego napięcia mięśni w trakcie ich wykonywania.

Powtórzone i omówione zostały kata z zakresu Pinian a także wszyscy nauczyli się Juji kata jako podstawową formę szkolenia dla początkujących.

W treningu kumite przedstawiona została forma treningu z rękawicami bokserskimi jako jeden ze sposobów uczenia realnej walki.

Shihan Jeremicz również szeroko omawiał zasady treningu i odpowiedniego podejścia do ćwiczących zwłaszcza dzieci.

Dodatkowo wszyscy uczestnicy zostali przeszkoleni na różnych poziomach z zakresu sędziowania walk sportowych.

W tym seminarium z naszego klubu wzięli udział: Artur Wilento 3dan, Andrzej Poczwardowski 2dan, Piotr Binkowski 1dan, Adam Witkowski 1dan, Bogdan Rynkiewicz 4kyu, Marek Ratowski 4kyu, Małgorzata Poczwardowska 6kyu.