



14 Lip 2007 godz. 19:27 napisał Pan Administrator

Obóz Letni w Zakopanem

W dniach 02-12lipca byliśmy na Obozie Letnim w Zakopanem. Co prawda pogoda nie rozpieszczała nas za bardzo ale nie daliśmy się jej pokonać J. Najważniejsze były treningi, które odbywały się w różnych salach a także na terenie ośrodka. Zajęcia prowadzili instruktorzy: Piotr Binkowski 1dan, Michał Okoński 1dan, Mariusz Rudziński 1dan, Adam Witkowski 1dan w grupach wiekowych. Razem z naszym obozem odbywał się również Obóz Gdańskiego Klubu. W ten sposób mogliśmy również wspólnie trenować i wymieniać doświadczenia. Treningi prowadzili również shihan Bogusław Jeremicz 5dan i sensei Artur Wilento 3dan. W ćwiczeniach instruktorzy skupili się na Ido-geiko czyli zastosowaniu technik w poruszaniu a później przełożeniu tego w walce. Praktycznie co wieczór odbywały się treningi kata. Nie zabrakło również treningu „Mocno Nocnego”, który okazał się dobrym sprawdzianem wytrzymałości. Najstarsi mieli również okazję skorzystać z siłowni oraz odnowy biologicznej czyli z sauny i jakuzi. Na zakończenie odbył się egzamin na stopnie szkoleniowe kyu w dwóch turach: w pierwszej części technika plus kata w drugiej części wszyscy przeszli test kumite z podziałem na grupy wiekowe.

Oprócz zajęć treningowych był czas na zwiedzanie i poznanie Zakopanego – czyli „Krupówki”, skocznia narciarska etc.. Weszliśmy w pierwszy dzień na Gubałówkę choć prawie ciągle mżył deszcz. Było ślisko ale wszyscy dali radę wejść i zejść. Poszliśmy również trasą: Dolina Strążyska – Sarnia Skala – Dolina Białego. To była niezła wyprawa pełna wrażeń i sprawdzenia swoich możliwości. Druga wyprawa zapowiadała się niezwykle ciekawie do schroniska Murowaniec a dalej nad Czarny Staw Gąsienicowy. Mieliśmy na to prawie cały dzień – niestety tego dnia pogoda była niezwykle zmienna od upalnego słońca po rzęsimy deszcz i silny wiatr. W momencie krytycznym cała wyprawa zawróciła do bazy. Tym razem góry nas pokonały... ale następnym razem...J

Każdy uczestnik obozu otrzymał pamiątkowe koszulki a po wakacjach płytę dvd ze zdjęciami i filmami z „Wakacji z Karate w Zakopanem”.