



10 Lip 2006 godz. 00:37 napisał Pan Administrator

Wakacje z Karate w Kołobrzegu 2006

Dla naszego klubu wakacje rozpoczęły się od szybkiego startu. Już od pierwszego dnia czyli 26 czerwca ruszyliśmy na „Wakacje z Karate w Kołobrzegu”. W tym obozie uczestniczyli trenujący karate z naszego regionu. Treningi prowadzili instruktorzy: Artur Wilento 3dan, Piotr Binkowski 1dan, Michał Okoński 1dan, Mariusz Rudziński 1dan, Adam Witkowski 1kyu, Krzysztof Sosnówka 2kyu. Obóz odbył się w dwóch turnusach 24.06-01.07 dla najmłodszych ćwiczących oraz w terminie 2.07-9.07 dla młodzieży i dorosłych.

Program obozu był bogaty. Wszyscy uczestnicy obozu brali udział w zajęciach treningowych z podziałem na grupy według stopnia zaawansowania i wieku.

W treningach skupiono się głównie nad przekazem i zrozumieniem podstaw wpływających na dalsze elementy karate. Dla wielu była to znakomita okazja poprawienia swoich umiejętności choć również, praktycznie każdy nauczył się czegoś nowego. Poranne zajęcia dla najmłodszych poświęcone były kształceniu technik w kihon-geiko, natomiast starsi poznawali elementy Iken. Treningi przed i po południu poświęcone były ido-geiko, ura-waza i ćwiczeniom związanym z kumite. Wieczorne treningi po kolacji poświęcone były kata oraz umiejętnością posługiwania się kijem – bo.

Ćwiczyliśmy w różnych miejscach: na boisku szkolnym, stadionie, plaży nadmorskiej, sali gimnastycznej. Najwięcej wrażeń przyniosły treningi na plaży i morzu oraz trening „mocno nocny”. Podczas zajęć kumite wykorzystano sprzęt treningowy taki jak tarcze średnie, tarcze małe, ochraniacze tułowia, kaski. Podczas kina nocnego „nocne Marki” miały okazję obejrzeć fragmenty japońskich turniejów kyokushin oraz 100 kumite Kenji Yamaki i Hajime Kazumi. Starsza grupa obejrzała również film „Fighter in the wind” oparty częściowo na biografii Masutatsu Oyama.

Podobnie jak w zeszłym roku podczas obozu letniego naszymi gośćmi była rodzina Watanabe. W trakcie spotkań wszyscy mogli zapoznać się w skrócie z historią, geografią, kulturą japońską.

Oprócz treningów mieliśmy czas by zwiedzić miasto Kołobrzeg z przewodnikiem i zapoznać się z jego historią i teraźniejszością. Zwiedziliśmy Latarnię Morską, promenadę nadmorską, molo, słone źródło, starówkę i inne atrakcyjne miejsce. Nie zabrakło również głównie kąpieli słonecznych na plaży nadmorskiej gdyż woda była tak zimna, że zęby same dzwoniły po wejściu do niej 😊 .

Skorzystaliśmy również z kąpieli i atrakcji wodnych w basenie krytym kompleksu sportowego Millenium w Kołobrzegu.

Wieczorem również wybraliśmy się na romantyczny rejs na zachód słońca.....

Na zakończenie odbyły się egzaminy szkoleniowe na stopnie kyu zarówno dla juniorów jak i dla seniorów. Na egzaminie przeważały zadania które szczególnie ćwiczone na obozie. Najlepiej z całego egzaminu wypadł test kumite. Wśród juniorów szczególnie wyróżnieni zostali: Weronika Krajewska z



Łubianki – Toruń, Łukasz Andrzejewski i Marta Waczyńska z Torunia, Krzysztof Cisewski z Białych Błót – Bydgoszcz, natomiast wśród seniorów najlepiej egzamin zaliczył Mikołaj Trojanek z Białych Błót – Bydgoszcz.

Na zakończenie uczestnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy i kalendarze. Po wakacjach każdy uczestnik otrzyma również płyty CD z pamiątkowymi zdjęciami i filmami.