



26 Maj 2013 godz. 17:19 napisał Pan Administrator

Szkolenie "Pod Tężniami"



W ostatni majowy weekend tego roku 23-26maja w Inowrocławiu odbyło się Seminarium Kyokushin Karate. Dosłownie - "Pod Tężniami" - bo i hotel, sanatorium i piękne inowrocławskie tężnie. W szkoleniu wzięli udział ćwiczący w klubach naszego regionu z Bydgoszczy, Chełmna, Golubia-Dobrzynia i z naszego Toruńskiego Klubu Karate Kyokushin. Seminarium prowadził sensei Artur Wilento 4dan.

Jednym z celów szkolenia było odpowiednie łączenie technik tak by ich wykonanie było jak najbardziej efektywne. Przćwiczono kilka kombinacji w ido-geiko, które pomogły później w wykonywaniu i nauce kata. Wspólnie przćwiczono kata Tsukino - jako łącznik między ido-geiko a kata dalej - Gekisai-sho. Więcej czasu poświęcono na kata Saiha. Większość uczestników seminarium nauczyła się specjalnego kata Garyu. Na zakończenie również przeanalizowano Sanchin-no i Tensho kata.

Gościem szkolenia był Rafał Wojciechowski, który pokazał kilka ćwiczeń wspomagających i rozluźniających związanych z Chi Kung. Każdy również miał okazję zasięgnięcia indywidualnych porad związanych z własnym zdrowiem.

Mimo mizernej pogody wszystkim towarzyszyły świetne humory. Gościnne progi hotelu i sanatorium sprzyjały odpoczynkowi i integracji ćwiczących a wieczorem uczestnicy korzystali z kąpieli solankowych w ramach odnowy biologicznej.

.... w rozmowach między kawą a herbatą pojawiły się wspomnienia zgrupowań i szkoleń klubowych sprzed lat - Pieczyska, Szklarska Poręba itp... "..warto wrócić do tego.." Kto wie - może to seminarium wpisze się na stałe w kalendarz klubowy....

