



10 Lut 2014 godz. 15:04 napisał Pan Administrator

Zimowa Szkoła Karate 2014



W ferie szkolne w dniach 2-5lutego w Inowrocławiu odbyła się już trzecia Zimowa Szkoła Karate. W Sanatorium „Przy Tężni” gościli juniorzy ćwiczący w klubach w Toruniu i Bydgoszczy. Zajęcia prowadzili sensei Artur Wilento i Andrzej Poczwardowski oraz Hajime Watanabe lektor języka japońskiego w toruńskim EMPIK-u.

Podczas treningów doskonalono poruszanie się poprzez ido-geiko, kata i zadania walki. Niespodzianką dla dłużej ćwiczących była możliwość nauczenia swoich kolegów nowych form kata. Okazało się to dość trudną sztuką ale każdy „nauczyciel” starał się wywiązać ze swojej nowej roli jak najlepiej :)

W treningu walki skupiono się na umiejętności ataku, obrony i kontrataku uderzeniami prostymi i mawashi-geri. Wszystkie ćwiczenia podsumowywano sparingami zadaniowymi.

Pan Hajime Watanabe w lekcjach językowych przybliżył proste sposoby komunikowania się po japońsku, nauczył tradycyjnej piosenki o kwiatach wiśni, składania origami i prostej gry towarzyskiej.

Nie zabrakło również codziennego basenu solankowego, nocnego spaceru po bajecznie oświetlonym parku solankowym, kina nocnego, biegu terenowego z zadaniami i tradycyjnego rzutu czapek!!! :)



