



10 Lip 2009 godz. 15:13 napisał Pan Administrator

Obóz Szkoleniowo – Sportowy Kyokushinkan w Gozdawie 30.06-5.07.2009



Coroczny obóz letni odbył się tym razem w OSiR Gozdawa k. Mogilna. W obozie wzięli udział członkowie klubów województwa kujawsko- pomorskiego tj. z Torunia, Grudziądza, Bydgoszczy, Chełmna, Świecia, Wąbrzeźna oraz z klubów z Kalisza Pomorskiego i Połczyna Zdroju.

Zajęcia prowadzili instruktorzy sempai Piotr Binkowski 2dan, Michał Okoński 2dan, Andrzej Poczwardowski 2dan, Krzysztof Sosnówka 1dan, Paweł Zaremba 1kyu pod okiem sensei Artura Wilento 4dan.

Zajęcia treningowe prowadzone były w hali sportowej, na boisku i terenie zielonym ośrodka. W treningach zwracano szczególną uwagę na poprawność techniczną i zrozumienie wykonywanych technik i zadań.

Podczas porannych treningów ćwiczone podstawy kihon-geiko i ido-geiko. W zajęciach do południowych i po południowych skupiono się na treningu walki i ura-waza i umiejętności posługiwania się kijem bo. W treningu ura-waza wykorzystano matę na której w zależności od możliwości grupy przećwiczono podstawy sprowadzania do parteru i zachowania się walce w parterze. Ostatni trening poświęcony był doskonaleniu i nauczaniu kata. Na zakończenie dnia każda grupa prezentowała to czego nauczyła się podczas treningu.

Trening mocno-nocny odbył się na boisku w blasku księżyca – wszyscy uczestnicy zachowywali się jak Nin-ja 😊

Oprócz treningów karate nie zabrakło i innych atrakcji: korzystaliśmy z krytego basenu ze słoną wodą, każdy miał okazję przejechać się konno, obejrzeć pouczający film rysunkowy podczas kina nocnego, posłuchać wspomnień i obejrzeć pokaz slajdów z podróży do Japonii sensei Artura.

Na zakończenie obozu odbył się egzamin na stopnie szkoleniowe kyu. Uczestnicy poddani zostali testowi technicznemu w którym musieli zaprezentować umiejętności techniczne w kihon-geiko, ido-geiko oraz zadający na niebieskie pasy i wyżej w kata, umiejętności wykonania padów oraz walki.

Wszyscy uczestnicy zaliczyli egzamin pozytywnie w tym dwie osoby z wyróżnieniem: Łukasz Krzesimowski ze Świecia i Kacper Glanc z Bydgoszczy

Na zakończenie udaliśmy się do miasteczka westernowego gdzie po pieczonej kiełbasce można było zakupić pamiątki i zwiedzić budynki miasteczka. Ogłoszono również wyniki egzaminu dla zdających na niebieski pasy i wyżej. Na koniec sempai Michał Okoński wraz z Oskarem wystąpili w specjalnie przygotowanym pokazie posługiwania się płonącym kijem i płonącymi łańcuchami.



Wszyscy uczestnicy po wakacjach otrzymają pamiątkowe DVD ze zdjęciami i filmami z obozu.

Do zobaczenia za rok!! OSU!!!

