



15 Lip 2016 godz. 12:52 napisał Pan Administrator

Wakacje z Karate w Karkonoszach



Przerwa wakacyjna rozpoczęła się Obozem Letnim w Przesiece w dniach 26.06-5.07. W obozie wzięli udział ćwiczący w klubach kyokushin z Bydgoszczy, Chełmna, Golubia-Dobrzynia, Świecia, Torunia, Wąbrzeźna i Szczytna. Dziewięćdziesięciu ćwiczących trenowało w 6 grupach w zależności od stopnia zaawansowania i wieku. Zajęcia prowadzili Artur Wilento 5dan, Piotr Zembrzusi 4dan, Andrzej Poczwardowski 3dan, Michał Okoński 3dan, Mariusz Rudziński 2dan, Piotr Gawlik 2dan. W treningach pomagał i opiekę medyczną sprawował Krzysztof Komorowski 1dan...



Zajęcia odbywały się 4 razy dziennie. Podczas treningów zwracano głównie uwagę na jakość wykonywanych technik, precyzję i celność ataku oraz skuteczność w obronie. Ćwiczący mieli okazję ćwiczyć pod okiem każdego instruktora co było ciekawym doświadczeniem i czasami zaskoczeniem dla ćwiczących. Codziennie wieczorem doskonalono znane i uczono się nowych kata. Na zakończenie każdego dnia podczas pokazu grupy prezentowały efekt swojego treningu.

W ramach relaksu odbyły się 4 wycieczki. Odwiedziliśmy przepiękne japońskie ogrody Siruwa w Przesiece, odbyliśmy całodzienną wyprawę na najwyższy szczyt Karkonoszy i całych Sudetów - Śnieżkę 1602m n.p.m, zwiedziliśmy Zamek Chojnik położony na wysokości 627m n.p.m, z którego wieży roztacza się malowniczy widok na kotlinę jeleniogórską i Karkonosze i przeszliśmy się po starówce Jeleniej Góry. Nie zabrakło również kina nocnego, ogniska i treningu „mocno nocnego”, dyskoteki i kąpieli w basenie.

Na zakończenie obozu odbył się egzamin na stopnie szkoleniowe kyu. W komisji swój głos mieli wszyscy instruktorzy prowadzący zajęcia. Na najwyższe stopnie zdali min:

1 kyu - **Oliwia Poćwiardowska** ze Świecia

3/2 junior - **Igor Suchodolski** z Bydgoszczy i **Błażej Szymański** z Torunia

4/2 junior – **Patryk Nowak** z Bydgoszczy i **Franciszek Okrucieński** z Torunia

Uwaga – katalog ze zdjęciami uczestników z obozu będzie do pobrania u instruktorów.



