



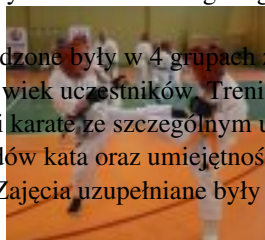
15 Lip 2017 godz. 20:29 napisał Pan Administrator

Wakacje z Karate na Kaszubach 2017



Drugi obóz letni podczas tegorocznych wakacji odbył się w Stężycy w dniach 3-10 lipca 2017r. pod nazwą "Wakacje z Karate na Kaszubach". W tym obozie wzięło udział 15 członków naszego klubu w wieku od 10 do 16lat oraz ćwiczący w klubach naszego regionu z: Bydgoszczy, Chełmna, Chełmży, Golubia-Dobrzynia, Koronowa, Świecia, Wąbrzeźna.

Zajęcia prowadzone były w 4 grupach z podziałem na stopnie szkoleniowe i wiek uczestników. Treningi obejmowały doskonalenie i naukę techniki karate ze szczególnym uwzględnieniem pracy nóg i kopnięć, układów kata oraz umiejętności walki sportowej i samoobrony. Zajęcia uzupełniane były ćwiczeniami poprawiającymi ogólną sprawność fizyczną...



Instruktorem głównym był shihan Artur Wilento 5dan, zajęcia prowadzili sensei: Sławomir Kłosiński 3dan, Andrzej Poczwadowski 3dan, Michał Okoński 3dan, Tomasz Semeniuk 1dan. Lekarzem obozowym był sensei Krzysztof Komorowski 1dan, zajęcia językowe, origami i kaligrafii prowadził lektor języka japońskiego pan Hajime Watanabe.

W czasie poza treningowym uczestnicy obozu w Stężycy min. zwiedzili wieżę widokową na najwyższym wzniesieniu Kaszub – Wieżycy oraz Centrum Edukacji i Promocji Regionu w Szymbarku gdzie min można zobaczyć najdłuższą deskę na świecie, największy grający fortepian i odwrócony dom, domek trapeza, dom sybiraka.. Nie zabrakło również seansów kina „nocnych marków”. Tradycyjny trening „mocno nocny” tym razem odbył się na pięknej promenadzie oświetlonej latarniami wzdłuż brzegu jeziora Raduńskiego Górnego. Późna pora treningu była dla niektórych sporym wyzwaniem. Niemniej wszyscy przeszli ten test wytrwałości – OSU!

Każdy uczestnik w trakcie obozu otrzymał pamiątkowe koszulki, długopisy oraz niespodziankę – napis w języku japońskim przygotowaną przez pana Watanabe.

Obóz zakończył się egzaminem na kolejne stopnie uczniowskie kyu w kyokushin karate. Podczas egzaminu wyróżniona została **Julia Śmigielska 5/2 z Golubia-Dobrzynia**, która zaliczyła egzamin na dwa stopnie uzyskując 5/2 kyu za zaangażowanie, wysoką poprawność techniczną i postawę podczas egzaminu i obozu. Z naszego klubu egzamin zaliczyło 11 osób. Do grona sempai (zielone, brązowe pasy) dołączyły osoby, które zdały na stopień 4/1kyu junior: **Zuzanna Binkowska i Maciej Domin z Torunia**, Łukasz Chmielecki z Chełmna, Igor Grzeszczak ze Świecia, Maciej Gutowski i Julia Sutecka z Golubia-Dobrzynia.



