12 Sty 2018 godz. 10:50 napisał BR

Seminarium Szkoleniowe z Kumiko Sunakawa



W dniach 5-7 stycznia w Grodzisku Mazowieckim odby?o si? seminarium szkoleniowe przygotowane przez shihan Tomasza Basiaka 5dan, na którym go?ciem i zarówno prowadz?cym by?a shihan Kumiko Sunakawa 5dan z Japonii. W seminarium z naszego klubu uczestniczy? shihan Artur Wilento...

W pi?tek 5 stycznia w ramach szkolenia odby? si? specjalny trening dla czarnych i br?zowych pasów. W pozosta?ych treningach mogli uczestniczy? wszyscy zg?oszeni. Shihan Sunakawa w przyst?pny sposób ??czy?a wszystkie elementy treningu zwracaj?c uwag? na pewne szczegó?y techniczne np. zwi?zane z postaw?, prac? ca?ego cia?a, sposobem wykonania poszczególnych podstawowych technik karate. Praca nad podstawami ma wp?yw na dalsz? nauk? w karate. Shihan Kumiko Sunakawa obrazowo wszystko t?umaczy?a i pokazywa?a podczas ido-geiko, kata oraz w walce.











