Obóz Letni Junior PFKK – Tuchola 2016

2016-08-04 07:05

W dniach 17-23 lipca 2016 w Tucholi odbył się kolejny Obóz Letni Juniorów PFKK. W obozie sportowym wzięło udział 24 juniorów w wieku 15-17 lat z klubów PFKK. Zajęcia prowadzili shihan Bogusław Jeremicz 5dan i Artur Wilento 5dan. Obóz szkoleniowo podzielony był na dwie części. W pierwszej skupiono się na poprawności, dokładności i jakości technik karate zarówno w kihon-geiko, ido-geiko i kumite. Drugą część obozu poświęcono na doskonalenie taktyki ataku i obrony w walce sportowej kyokushin karate. Treningi wspierane były materiałami filmowymi z prezentacji kata oraz najskuteczniejszych akcji walki w turniejach kyokushin.



Dzień treningowy rozpoczynał rozruch, a kończył trening form kata.
W ramach odpoczynku uczestnicy wyjechali na wycieczkę do Fojutowa, a także skorzystali z bazy wodnej jeziora Głęboczek.
Na zakończenie odbył się egzamin na stopnie szkoleniowe kyu. Wszyscy uczestniczy zdali na kolejne stopnie.
Kolejny obóz za rok ! Osu !











