

Seminarium kumite - COS Wałcz 2023

2023-03-20 09:21

W dniach 2-5 marca 2023 roku w OPO COS Wałcz odbyło się co roczne seminarium poświęcone kumite oraz zgrupowanie kadry PFKK juniorów i seniorów.

W czasie seminarium doskonalono umiejętności poruszania się, wykorzystania potencjału całego ciała oraz ćwiczenia

które miały pomóc w zrozumieniu i odnalezieniu środka ciała. Wykorzystano ćwiczenia iken oraz kata oddechowe sanchin.

Właściwa postawa, właściwy dystans oraz właściwa technika to zasady jakie stosował shihan Hiroshige. Seniorzy zapoznali się również z zasadami walki pełnokontaktowej shinken-shobu.

Zajęcia w czasie seminarium prowadzili shihan Bogusław Jeremicz, shihan Artur Wilento oraz trenerzy kadry

sensei Adrianna Zielińska i sensei Andrzej Poczwardowski.

