

Obóz Letni Juniorów Tuchola 2014

2014-08-19 17:15

W dniach 21-26 lipca w Tucholi odbył się Obóz Letni Juniorów PFKK. Wszystkie zajęcia treningowe poświęcone były przede wszystkim prawidłowej technice wykonania ćwiczeń i zadań. Zajęcia prowadzili shihan Bogusław Jeremicz 5dan, Sensei Artur Wilento 4dan i Andrzej Poczwardowski 3dan.



Całość ćwiczeń związanych z techniką karate oparta była na stabilnej postawie. Zwracano uwagę na prawidłową pozycję nóg szczególnie podczas ido-geiko i kata. Wszystko starano się przełożyć na technikę podczas walki rozumianej szeroko i wykraczającej poza walkę sportową. Uczono się również kata z kijem – Bo. Ćwiczenia takie poszerzają zakres techniki i angażują w naturalny sposób wiele partii mięśni. Podkreślano również znaczenie ćwiczeń ogólnorozwojowych, które stanowią ważną bazę do ćwiczeń specjalistycznych sportów walki.

Między treningami uczestnicy mogli skorzystać z kąpeli w lokalnym jeziorze Głębocek. W połowie obozu uczestnicy odwiedzili Fojutowo gdzie znajduje się akwedukt, wieża widokowa i centrum wypoczynkowe, nie zabrakło również wspólnych łodów „shihana” :)







