Obóz Letni Tuchola 2011

2011-08-10 22:20

Good morning everyone ...mowiąc to Nicholas Pettas gość specjalny obozu letniego kyokushin w Tucholi rozpoczynał swoja część porannego rozruchu.
Po części wstępnej jaką prowadził shihan Bogusław Jeremicz, sensei Nicholas zadawał do wykonania ćwiczenia cross-fit np. 21 przeskoków nad partnerem, 21 pompek tak samo 15 powtórzeń i 9 w jednej serii jak najszybciej i jak najdokładniej rekord obozu to 1min 20sek. Każdy poranny rozruch był nowym przeżyciem, dość męczącym, ale wszyscy byli zadowoleni.



Pierwszy trening to ćwiczenia kihon i ido geiko który sensei Nicholas poprowadził w stylu honbu dojo jaki zna będąc przez 3 lata uchi-deshi sosai Mas. Oyama. Podkreślał, że sosai zawsze mówił, że moc technik wypływa ze środka ciała, dlatego stabilna postawa i równowaga mają decydujące znaczenie. Sensei Nicholas dużo czasu poświęcił na walkę. Wykonano bardzo dużo ćwiczeń w parach, różnych kombinacji i elementów taktycznych związanych z regułami walki knockdown, ale także walk fullcontaktowych wg reguł K-1.
Niektóre zajęcia odbywały się w grupach w zależności od zaawansowania.
Treningi tachi kata i kata w grupach prowadzili instruktorzy: sensei Artur Wilento 4 dan, Dariusz Jasiakiewicz 4 dan Andrzej Poczwardowski 3 dan. Zajęcia z kickboxingu prowadził również trener Jarosław Rogala.
Miłym przeżyciem było spotkanie z sensei Nicholasem, który opowiadał o powodach swojego wyjazdu do Japonii i chęci zostania uchi-deshi Mas. Oyama. Usłyszeliśmy wiele zabawnych opowieści z tego okresu i mogliśmy podziwiać talenty aktorskie sensei Nicholasa. Spotkanie było bardzo ciekawe i zabawne.

W czasie obozu odbył się egzamin na stopnie kyu i dan, a w komisji egzaminacyjnej byli: shihan Bogusław Jeremicz, sensei Artur Wilento 4 dan oraz sensei Nicholas Pettas 3 dan.

Wyniki egzaminu:
1. Stanisław Łukowski 2 dan - Gdańsk
2. Michał Lipiński 2 dan - Kalety
3. Krzysztof Sosnówka 2 dan - Wąbrzeźno

4. Bogdan Jankowski 2 dan - Zduńska Wola

5. Agnieszka Kozar 1 dan - Chełm
6. Edward Chober 1 dan - Świnoujście
7. Kamil Więcławek 1 dan - Turek
8. Barbara Kazimierczak 1 dan - Nowa Ruda
9. Andrzej Grochowski 1 dan - Gdańsk
10. Aleksandra Moszyńska 1 dan - Gdańsk
11. Artur Jaworski 1 dan - Mysłowice
12. Piotr Mamla 1 dan - Mysłowice
13. Tomasz Zawadzki 1 dan - Chełmno
14. Natasza Kowalczyk 1 dan - Poznań

Wszystkim gratulujemy !!!

Obóz z sensei Nicholasem Pettasem każdego dnia był pełen emocji i pozytywnej energii. Jego osobowość i styl bycia dawało motywację do wytężonego treningu i pozwalało zapomnieć o zmęczeniu i kontuzjach. Możemy mieć tylko nadzieję, że to nie było ostatni raz.

OSU !!!

Obóz Letni Tuchola 2011 - Nicholas Pettas




























































Kyokushin KARATE
















































































Kyokushin KARATE




















ERACJA KYOKUSHI