Seminarium kumite - COS Wałcz 2020

2020-03-10 18:48

W COS Wałcz w dniach 27.02-1.03.2020 r. odbyło się kolejne coroczne seminarium poświęcone kumite. W tym roku, rozpoczęliśmy od przypomnienia Sanchin kata, które w swojej właściwej formie ma duży wpływ na zrozumienie walki Budo. Kata Sanchin, zrozumienie znaczenia punktu Hara było motywem przewodnim seminarium, który przedstawił i wyjaśnił shihan Bogusław Jeremicz 6 dan. Kolejnym elementem szkolenia w czasie seminarium było opanowanie metod obrony przed ciosami prostymi z natychmiastową kontrą w formule full contact K-1. Trening ten, który był również kontynuacją metod z obozu letniego poprowadziła sensei Adrianna Bieńkowska 3 dan.
Elementy walki sportowej knockdown poprowadził shihan Artur Wilento 5 dan. Tradycyjnie w sobotnie popołudnie odbył się trening kumite, w którym wzięli udział wszyscy uczestnicy seminarium. Osoby, które wytrwały do końca stoczyły 30 walk.
Każdego dnia uczestnicy seminarium po kolacji korzystali z basenu lub sauny.
Do zobaczenia za rok. OSU !!!

















