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 potęcjału 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 wlaściwa technika to zasady jakie stosował shihan Hiroshige.
Seniorzy zapoznali się również z zasadami walki pełnokontaktowej shinken-shobu.
Zajęcia w czasie seminarium prowadzili shihan Boguslaw Jeremicz, shihan Artur Wilento oraz trenerzy kadry
sensei Adrianna Zielińska i sensei Andrzej Poczwardowski.

