Seminarium Kumite - Wałcz 2015

2015-03-23 16:19

W Centralnym Ośrodku przygotowań Olimpijskich w Wałczu 5-8.03 odbyło się coroczne Seminarium Kumite. W seminarium uczestniczyli ćwiczący i instruktorzy z klubów PFKK z całej Polski. Treningi prowadzili Bogusław Jeremicz 5dan, Artur Wilento 4dan i Jarosław Rogala – trener K-1. Całość szkolenia poświęcona była walce w bliskim kontakcie. Zwracano uwagę na prawidłową postawę, pozycję nóg i dobór technik, przejmowanie inicjatywy w walce, schodzenie z linii ataku. Na zakończenie szkolenia przeprowadzono sparingi w formule K-1 i knock-down z wykorzystaniem wcześniej ćwiczonych zadań taktycznych. Była to bardzo wymagająca próba zwłaszcza dla czarnych pasów, którzy walczyli 1,5 godziny.. Po kolacji każdy z uczestników mógł skorzystać z basenu i sauny.

































