Seminarium instruktorskie PFKK - COS Wałcz 2020

2020-10-14 09:51

W dniach 9-11 października 2020 roku w COS Wałcz odbyło się coroczne seminarium szkoleniowe dla instruktorów i kandydatów na instruktorów PFKK.

W programie seminarium shihan Bogusław Jeremicz 6 dan przedstawił koncepcję osiągania celów w szkoleniu Kyokushin Kenbukai szkoły shihan Tsuyoshi Hiroshige.
Shihan Jeremicz przedstawił i zademonstrował metody jakimi należy dążyć do doskonalenia kihon geiko, ido geiko, kata i w efekcie końcowym kumite. W metodach, szczególną uwagę uczestników shihan zwrócił na wykorzystanie środka ciężkości (tanden), oddychanie (kokyu) i czucie ciężkości (kiga omoi). Jako dodatkowe ćwiczenia czucia pozycji uczestnicy zapoznali się z różnymi metodami sztuki wewnętrznej Iken.
Jednym z elementów doskonalenia pracy ciałem była nauka Bo kata, które wyjaśnił i zademonstrował sensei Michał Okoński 4 dan.
Seminarium obejmowało również kurs sędziowski, który przygotował i poprowadził shihan Artur Wilento 5 dan razem z sensei Tadeusz Koziarz 4 dan.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom i zapraszamy za rok. OSU !!!

