

Seminarium kumite - Wałcz 2012

2012-03-15 07:11

W dniach 1-4 marca w OPO w Wałczu odbyło się coroczne seminarium szkoleniowe Kumite w którym wzięło udział ponad 100 karateka. Głównym tematem tegorocznego była walka w bliskim kontakcie zarówno w ujęciu walki sportowej knock-down oraz formuły K-1. Dzień rozpoczynał się porannym rozruchem na boisku piłkarskim.



Zajęcia z zakresu knock-down prowadzili shihan Bogusław Jeremicz 5 dan i sensei Artur Wilento 4 dan. Na tych treningach skupiono się na umiejętności blokowania i szybkiego kontrataku w krótkim dystansie, nie ustępowaniu pola i wykorzystaniu kopnięcia kolaniem do ataku i kontrataku. Natomiast trener Jarosław Rogala skupił się na sposobach utrzymania odpowiedniego dystansu przed nacierającym przeciwnikiem, zakładaniu klinczu i uwalnianiu się z niego. Całość została podsumowana podczas sobotniego kumite.

Wieczorem uczestnicy seminarium odpoczywali na basenie i w saunie.

Kolejne seminarium za rok. osu !!!







