

Seminarium Kumite - Wałcz 2014

2014-03-05 17:51

W COS w Wałczu 20-23 lutego odbyło się coroczne seminarium kumite PFKK. W szkoleniu wzięli udział ćwiczący w klubach PFKK, instruktorzy i zawodnicy. Szkolenie prowadzili Bogusław Jeremicz, Artur Wilento i Jarosław Rogala. W tym roku treningi były rozłożone nieco inaczej niż dotychczas. Poranny rozruch, dalej dwa treningi przedpołudniowe i jeden popołudniowy. Wieczorem sauna i basen wg uznania uczestników.

Shihan Jeremicz prezentował sposoby kształcenia szybkości w walce z wykorzystaniem ćwiczeń ogólnych i ukierunkowanych. Sensei Wilento prezentował sposoby walki w bliskim kontakcie – skracanie dystansu i wychodzenia ze zwarcia w przepisach knock-down. Trener Jarosław Rogala przedstawiał sposoby dynamicznego poruszania się i kontratakowania w przepisach K-1.



Prowadzący mocno podkreślali potrzebę dobrego przygotowania ogólnego i technicznego oraz otwartości i uniwersalności podchodzącego do treningu. Shihan Jeremicz dodatkowo podkreślał umiejętność obserwacji swojego organizmu i reakcji na wysiłek ale również na możliwości szybkiej odbudowy związanej min. z odpowiednim odżywianiem.

Intensywność zajęć była dość znaczna nie mniej prowadzący zauważyli również duży postęp w umiejętnościach technicznych a także dobrym przygotowaniu ogólnym wielu ćwiczących. Świadczy to o tym, że zarówno instruktorzy jak i ćwiczący wprowadzają zmiany w swoim treningu, który daje coraz lepsze efekty.

Podczas seminarium odbyło się również spotkanie kierowników oddziałów na którym wręczono licencje klubowe na rok 2014 i omówiono nadchodzące wydarzenia sportowe związane z kalendarzem imprez na bieżący rok.











