

W miniony weekend w Suścu odbyło się letnie seminarium instruktorów Okręgowego Związku Karate. W malowniczym otoczeniu roztoczańskiej przyrody 32 karateka z Lublina, Zamościa, Tomaszowa Lubelskiego, Świdnika, Krasnegostawu, Chodla, Kraśnika, Nałęczowa i Łęcznej spotkało się by praktykować karate. Wszystkie zajęcia treningowe odbywały się (mimo kapryśnej pogody), na wolnym powietrzu, w dwóch turach przed i po południu.

Pierwsza sesja przedpołudniowa prowadzona , przez sensei Jacka Czernieca 4 dan z LKKK, poświęcona była głównie kihon, ido- geiko oraz kumite . Przewodnią myślą było takie wykonywanie wszystkich technik karate tak by miały one konkretne przełożenie na zastosowanie w walce. Druga sesja treningowa prowadzona przez sensei Krzysztofa Polichę (2 dan) z Zamojskiego Klubu Karate Kyokushin , oraz sensei Jerzego Wójcika (1 dan) z Tomaszowskiego Klubu Karate Kyokushin poświęcona była ćwiczeniom na przyrządach. Sensei Policha podał konkretne propozycje wykorzystania tarcz do nauki i doskonalenia technik nożnych, natomiast sensei Wójcik poprowadził trening obrony przed atakiem nożem.

Popołudniowy trening poświęcony był kata oraz bunkai (zastosowanie i interpretacja poszczególnych elementów kata) poprowadzili go sensei Leszek Gierszon (3 dan) i sensei Izabela Sularz (2 dan) z LKKK . Zakres kata , obejmował wszystkie układy do 2 dan włącznie wraz z ura kata oraz sokugi. Tutaj również najważniejszym elementem było takie wykonywanie technik by dynamika , siła i precyzja ruchów wykonywanych w układach kata miała swoje przełożenie na kumie.

Przy wieczornym ognisku omówiono program zbliżającego się obozu letniego w Brodnicy , oraz przedyskutowano założenia merytoryczne szkolenia kadry wojewódzkiej młodzików i juniorów młodszych w przyszłym sezonie treningowym.

Seminarium zakończyło się niedzielnym treningiem porannym. Przebieżka przez roztoczański las obudziła największych „śpiochów” a kontemplacyjne wykonywanie kata wśród dźwięków natury nastroiło optymizmem i przyniosło naturalny relaks.