

Rangos Sportszemináriumot szervezett Abonyban a POWER SE

[veroniq](#) - 2013.09.17



2013. szeptember 6-7 Kata bunkai szeminárium- Múlt hét végén került megrendezésre Abonyban a Magyar Shinkyokushin Harcművész Szövetség történetének első Kata bunkai szeminárium. A színvonalas és jól felépített programot Sensei Stefanovics József vezette, aki az SHSZ Szövetségi Kapitánya és a Victory Dojo elnöke. A szervezés és a házigazdák vendégszeretete kiváló volt.

[Egy szép, értékes képgaléria ITT nézhető a nyári edzőtáborról és övvizsgáról.](http://www.shinkyokushin.hu/galeria/2013_kepek/20130706_shsz_nyari_edzotabor_kumite_vizsga)

http://www.shinkyokushin.hu/galeria/2013_kepek/20130706_shsz_nyari_edzotabor_kumite_vizsga

A pénteki napon egy edzésen és egy előadáson vehettek részt a jelentkezők.

Az edzés témája főleg a testegység megteremtése, a húzás-tolás alapelve, és a figyelem fenntartása volt. Foglalkoztunk a Taikiyoko sono ichi, sokugi és ura katókkal. Összefüggéseket kerestünk a kihon és a küzdőmozgással, valamint megtudhattuk hogyan állt össze egy-egy részletből egy teljes „formagyakorlat”. Kipróbálhattuk a „bo kátát”, azaz a bottal történő formagyakorlatot annak összefüggésében, hogy a katók a fegyveres harcokból alakultak ki. Volt szó a hajtásról, és tapasztalhattuk, hogy a bot használata, az erőkar meghosszabbítása hogyan segíthet hozzá a helyesebb mozgáshoz.

Az edzés után egy nagyszerű vacsorát fogyasztott el együtt a csapat, majd meghallgattuk Sensei Stefanovics József előadását a Kyokushin és a katók eredetéről, kialakulásáról. Szó volt Sosai Oyama életéről, az őt ért impulzusokról, hatásokról, melyek minden bizonnyal befolyásolták annak a stílusnak a kialakulását, amit ma gyakorolhatunk. Az előadás nagyszerűen rendszerezte a gondolatokat, és rávilágított, hogy mindennek az alapja a valódi harc volt, és a formagyakorlatok is ennek hatására jöttek létre.

A Mester beszélt a katók alapelveiről, a formagyakorlatokat ért különböző hatásokról, az ősi és mai katókról. A szombati nap a gyakorlás jegyében telt.

A délelőtti edzésen nagyrészt a különböző formagyakorlatokból kiragadott részletek értelmezésével, és ezek gyakorlásával foglalkoztunk. A partneryakorlatokon keresztül közelebb kerülhettünk a katók valódi értelméhez, ami kellő gyakorlással, odafigyeléssel és elmélyüléssel hozzásegíthet minket a katók helyesebb végrehajtáshoz is.

A bőséges és finom ebéd után egy jó hangulatú közös beszélgetés, pihenés következett.

A délutáni edzés egy „összegző edzés” volt, ahol végül „minden összeállt”.

Igazán hasznos, hatékony és jól felépített szemináriumon vehettünk részt.

Köszönjük szépen!