

# Maksymalnie wykorzystany czas

Data publikacji: 14.02.2012 12:14

Wszystko, co dobre szybko się kończy. Również zimowe ferie w skoczowskiej i cieszyńskiej sekcji Kung - Fu/Ju - Jitsu dobiegły końca. Instruktor Ryszard Bochm zadbał jednak o to, by maksymalnie wykorzystać ten czas.

□

**Zakończenie zimowych ferii obfitowało w skoczowskiej i cieszyńskiej sekcji Kung - Fu/Ju - Jitsu w szkolenia z zakresu Ju - Jitsu i Aikido. Organizatorem spotkań był instruktor Ryszard Bochm.**

Szkolenie zorganizowane w miniony czwartek (9.02.2012) w Szkole Podstawowej nr 4 w Cieszynie poprowadził Mariusz Wowra (prawnik, instruktor Ju - Jitsu i Samoobrony) wraz ze swoim asystentem Rafałem Wygonowskim (pedagog, instruktor Ju - Jitsu i Samoobrony). - ***W początkowej fazie treningu instruktorzy zaprezentowali ćwiczenia rozwijające ogólną sprawność uczestników. Druga faza to rozwinięcie technik walki i obrony w parterze. Kolejna obejmowała sparingi z wykorzystaniem wcześniej wyuczonych technik*** - wyjaśnia Ryszard Bochm - ***W zajęciach wzięło udział kilkadziesiąt osób z Cieszyna i okolic.***

Dzień później (10.02.2012) w Zespole Szkół Nr 1 w Skoczowie odbyło się kolejne spotkanie Aikido, które poprowadził Rafał Obrzud 3 Dan Aikido Aikikai (prezes Międzynarodowego Zrzeszenia Rozwoju Aikido oraz instruktor Polskiej Federacji Aikido).

- ***Zajęcia odbyły się z podziałem na grupy - dzieci od lat 7 do 13 oraz druga grupa - młodzież i dorośli. Trening dla dzieci obejmował ćwiczenia ogólnorozwojowe, pady, przewroty oraz podstawy Aikido. Na zakończenie instruktor Rafał Obrzud wykonał wraz ze swoimi asystentami mistrzowski pokaz. Każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy dyplom. Trening drugiej grupy zgłębiały techniki Aikido, rzuty, dźwignie nadgarstkowe oraz wykorzystanie ruchu obrotowego ciała, a także wykorzystanie siły atakującego przeciwnika*** - wylicza instruktor R. Bochm - ***szkolenie to nawiązywało do XV-leciem sekcji Kung - Fu / Ju - Jitsu w Skoczowie. Uczestniczyło w nim 50 osób.***