

Osu! Moi drodzy uczniowie i uczennice! Mam nadzieję, że znajdujecie chęci i czas na trening karate. Mam dla Was propozycję, z której możecie skorzystać. Każda osoba, która udokumentuje systematyczny trening od 26.03 do czasu pierwszego treningu w DOJO, BĘDZIE MÓGŁA PRZYSTĄPIĆ DO NAJBLIŻSZEGO EGZAMINU. A teraz parę konkretów :

1. Czas treningu min 30 min. (max. 60 min.) – nie mniej jak 2 godz. tygodniowo.
Dostosujcie to do obowiązków szkolnych.
2. Trening powinien zawierać: rozgrzewkę ok.10 min. ; ćwiczenia gibkościowe ew. rozciągające ok. 10 min. ; KIHON lub Kata ok. 10 min. (czasy poszczególnych etapów będą zależne od czasu treningu i Waszych predyspozycji fizycznych)
3. Dokumentować swój trening możecie poprzez:
A – nagranie i zapisanie na nośniku fragmentów etapów treningu
B – prowadzenie notatek w punktach : data, godz. od-do, co trenowałem (-am) .
Najlepiej w przeznaczonym do tego zeszyte.

Treść KIHON i KATA winny być dostosowane do posiadanego stopnia „KYU”.

Wszelkie konkretne pytania przyjmuję poprzez e-mail sl.posluszny@gmail.com lub sms 506337190.

Życzę powodzenia! OSU! Sensei Sławomir Pośluszny