

Aizvadītas karatē nodarbības karatē meistara vadībā



Š.g. 7.maijā Rīgā un Garkalnes novada Bukultos, 8.maijā Cēsīs norisinājās Starptautiskās tradicionālā karatē klubu alianses (ITKCA – International Traditional Karate Club Alliance), apvienības „Lielbritānijas Šotokans” un karatē kluba „Saksona” vadītāja 7.dana karatē meistara Leigh Smith vadītas treniņu nodarbības. Š.g. 7.maijā Rīgā un Garkalnes novada Bukultos, 8.maijā Cēsīs norisinājās Starptautiskās tradicionālā karatē klubu alianses (ITKCA – International Traditional Karate Club Alliance), apvienības „Lielbritānijas Šotokans” un karatē kluba „Saksona” vadītāja 7.dana karatē meistara Leigh Smith vadītas treniņu nodarbības.

Cēsīs šo sporta pasākumu, ar Cēsu novada pašvaldības finansiālu atbalstu, organizēja Cēsu karate klubs. Galvenajā pasākuma daļā Cēsīs piedalījās ap 100 tradicionālā karate klubu dalībnieki no Ādažiem, Balviem, Cēsīm, Garkalnes, Inčukalna, Līgatnes, Kuldīgas, Trikātas un Rīgas. Pasākuma sākuma daļa bija veltīta pamata bāzes tehnikai, kuras precīza apguve ir īpaši svarīga jaunākajiem dalībniekiem. Leigh Smith izskaidroja sitienu ar rokām, kājām, kā arī aizsardzības kustību trajektoriju un precizitātes nozīmi dažādās situācijās. Nodarbību vidus daļā karatisti pilnveidoja pamata formālos vingrinājumus (kata), uzmanību pievēršot kustību izpildei atbilstošā laika momentā

(angl. - timing) un pielietojumam paš aizsardzībā. Noslēdzošajā nodarbībā pieredzējušie dalībnieki pielveidoja vairākas meistaru līmeņa kata.

Pasākuma pēdējā dienā, 9.maijā, 12 dalībnieki, t.sk. Cēsu karate kluba treneri Aiva Nestro un Didzis Nestro, piedalījās paš aizsardzības tehnikas un taktikas praktiskajās nodarbībās, kuras norisinājās Garkalnes novada Bukultos un vadīja Leigh Smith saskaņā ar ITKCA starptautiski sertificēta kursa programmu. Nodarbību ietvaros dalībnieki pilnveidoja un apguva paš aizsardzības un tuv cīņas tehniku, kas vērsta uz aizsardzību tuvā distancē, kā arī pret uzbrukumu ar dažādiem ieročiem un priekšmetiem – nazi, pistoli, nūju un auklu. Nodarbību noslēgumā visi dalībnieki kvalificējās ITKCA sertifikāta „Tuv cīņas tehnikas un aizsardzības tehnikas pret uzbrukumu ar ieročiem padziļināts kurss” (angl. – „Advanced close protection and weapons defense module”) iegūšanai.

Attēlā: Eksāmena brīdis. Priekšplānā – Aivars Lamberts (Cēsis) un Ilze Logina (Balvi) demonstrē aizsardzību pret sitienu ar kāju.