

Aizvadīts Starptautiskās tradicionālā karatē klubu alianses treniņš



Svētdien, 27.novembrī, 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. Svētdien, 27.novembrī, 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.

Šo sporta pasākumu ar Cēsu novada pašvaldības finansiālu atbalstu organizēja Cēsu karatē klubs. Pasākumā Cēsīs piedalījās ap 70 tradicionālā karatē klubu dalībniekiem no Balviem, Cēsīm, Garkalnes novada, Inčukalna, Liepājas, Līgatnes, Rīgas. Nodarbību sākuma daļā dalībnieki atkārtoja un pilnveidoja atsevišķus tehnikas elementus, kas ir ietverti Kyu grādu (krāsaino jostu) eksaminācijas programmā. Nodarbību galvenā daļa bija veltīta ātruma izpausmju - pārvietošanās (kustības) ātruma un reakcijas ātruma - attīstīšanai vienlaicīgi ar pamata bāzes tehnikas, brīvas cīņas (kumite) tehnikas elementu un formālo vingrinājumu (kata) izpildīšanu. Karatē meistars uzsvēra konkrētu tehnikas fāžu nozīmi ātruma nodrošināšanā. Nodarbību gaitā Leigh Smith pievērsa uzmanību atsevišķu karatē tehnikas elementu praktiskajam pielietojumam, t.sk. ņemot vērā ātruma nozīmi savlaicīgas un rezultatīvas tehnikas izpildē.

Attēlā (foto – Aleksandrs Kornets-Movzešs): Karatē meistars Leigh Smith un dalībnieki nodarbību gaitā.