



Προπόνηση στο Ελαφονήσι στις 25/05/2009

Με επιτυχία διεξήχθη το δεύτερο ετήσιο ημερήσιο προπονητικό κάμπινγκ αθλητών της ελληνικής οργάνωσης SEISHINKAI KARATE , που διεξάχθηκε την Κυριακή 3 Μαΐου 2009 στο ΕΛΑΦΟΝΙΣΗ του δήμου Ιναχωριου Χανίων. Στο προπονητικό σεμινάριο συμμετείχαν 55 αθλητές και αθλήτριες μέλη των αθλητικών συλλόγων Σ.ΚΑΓΙΑΛΕΣ ΧΑΝΙΩΝ , και ΔΑΣΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ από το

Μαλεμε , καθώς και 60 γονείς και συνοδοί μέλη της ελληνικής οργάνωσης.

Το σεμινάριο είχε διάρκεια 5 ολόκληρων ωρών και ήταν αφιερωμένο στην βασική εξάσκηση KIXON του παραδοσιακού SHITO RYU KARATE , στην εξάσκηση των αυθεντικών παραδοσιακών KATA , καθώς και στην εκμάθηση καινούργιων παραδοσιακών KATA του αυθεντικού ιαπωνικού SHITO RYU KARATE, βασικός εισηγητής του τεχνικού



σεμιναρίου ήταν ο αρχηγός εκπαιδευτής της ελληνικής οργάνωσης στην χώρα μας RENSHI AGGELOS KARAIKAKHS -5- GO DAN .Τα KATA στα οποία εκπαιδεύτηκαν οι μαθητές ήταν τα παρακάτω:

KATA : ITOSU SENSEI

1. PINAN NIDAN
2. PINAN SHODAN
3. PINAN SADAN
4. PINAN GIODAN
5. PINAN GODAN
6. BASSAI DAI
7. NAIFANCHIN SHODAN
8. JIIN

KATA : HIGASHIONNA SENSEI

1. SEIENCHIN
2. SANCHIN
3. TENSHO
4. SEISAN

ΚΑΤΑ : MABUNI SOKE

1. AOYAGI
2. JUROKU
3. MATSUKAZE

ΚΑΤΑ : WHITE GRANE (ΛΕΥΚΟΣ ΓΕΡΑΝΟΣ) TERYO HAYASHI SOKE
HAKAKU

Έπειτα από μια ολόημερη προπόνηση το κλίμα είχε ανεβεί κατακόρυφα από ενθουσιασμό και οι προπόνηση είχε τελικό προορισμό την εξάσκηση με τα karate – gi (στολές) μέσα στην θάλασσα με την χαρά όλων των συμμετεχόντων να μην περιγράφεται , τέλος το πρόγραμμα έκλεισε με την απονομή σχετικών διπλωμάτων από την ελληνική οργάνωση για την επιτυχή συμμετοχή των αθλητών στο ανοιξιάτικο προπονητικό κάμπινγκ των αθλητών μας.



Από την πλευρά της ελληνικής οργάνωσης θέλω να ευχαριστήσω όλους τους μαθητές αλλά και τους γονείς συνοδούς για τις όμορφες στιγμές που περάσαμε.

Με εκτίμηση
ΑΓΓΕΛΟΣ ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗΣ