

Szervezetünk övvizsga felkészítést tartott Siófokon

Az **MKKSZ Dan Kollégiuma** április 23-án, Siófokon megtartotta az első felkészítő edzését az 1-5. dan övfokozatra vizsgázó mesterek számára. Az edzőtermet a siófoki klub biztosította, ezzel támogatva a vizsgázók felkészülését.



Az idei évben dan vizsgára: 1. danra 26 fő, 2. danra 8 fő, 3. danra 10 fő, 4. danra 9 fő és 5. danra 4 fő jelentkezett, összesen: **57 fő!**

Szervezetünk életében kiemelt eseményt jelentenek a dan vizsgák. Hazai mind nemzetközi szinten igen komoly fizikai, technikai elvárások várnak a vizsgázni szándékozókra. Ennek érdekében a Dan Kollégium mindent elkövet, hogy ezek a nem mindennapi erőfeszítések minél több sikeres vizsgával záruljanak.



Az első felkészítő edzés célja az volt, hogy felmérje a vizsgázni szándékozók jelenlegi technikai és kondicionális állapotát. Majd ezt követően instrukciókkal segítse, támogassa a további felkészülést, mindezt személyre lebontva és segítő szándékkal.



Az edzéseket **Shihan Furkó Kálmán 7. dan**, **Shihan Karmazin György 5. dan** mesterek irányították:

- a vizsgázók közös edzés keretében a kyokushin karate mozgásanyagából a KIHON, - IDO KIHON gyakorolták **Shihan Karmazin György 5. dan** mester vezetésével, rövid szünet következett, majd
- ezt követően csoportbontás történt, az 1-3. danra vizsgázók **Sensei Csizmadi Zsolt dr. 4. danos** és **Sensei Bogdán Olivér dr. 4. danos** mesterekkel folytatták KATA-k gyakorlását,
- a 4-5. danra vizsgázók a Siófoki Dojo-ban folytatták a KATA-k gyakorlását **Shihan Furkó Kálmán 7. danos** mester vezetésével.



Végezetül a közel 4 órás közös gyakorlást követően a Dan kollégium tagjai röviden véleményezték a látottakat és egyénre szabottan javaslatokkal éltek a vizsgázók felé.

Következő felkészítő edzés május **22**-én lesz Siófokon, reményeink szerint már mindannyian megfogadva a segítő szándékú javaslatainkat, mindent megtesztek fejlődésük érdekében!

További jó felkészülést kívánunk!

Osu!

Kálóczi József 4. dan
Dan Kollégium vez.