

Wadokai Edzőtábor 2004 - Nóva Sport Egyesület



A Nóva Sport Egyesületben 1998 óta folyik szervezeten Wadokai karate oktatás. A sport egyesület az elmúlt években létszámban és eredményekben is jelentősen növekedett. Az oktatás korosztály szerinti bontásban (óvodás, gyermek, felnőtt), ezen belül pedig kezdő és haladó csoportokban folyik.

Az eredményes tanulás és összetartozás élményét erősíti a rendszeresen megrendezett nyári edzőtáborozás is.

Az idei tábor helyszínéül Balatonszentgyörgyöt választottuk. A gyermek és az ifjúsági-felnőtt csoport egy-egy, egymást követő héten folytatott intenzív edzőmunkát a Balaton mellett lévő kis faluban.

A napi kétszer három órás edzés az első két nap után „megszokottá” válik, és észrevehetően nagy a fejlődés mind technikailag, mind hozzáállásban (koncentráció, figyelem). A gyerekek hetében minden második nap a délutáni edzéseket csoportos sportjátékok váltják ki. Az ebéd utáni pihentető ülőfoglalkozások közül idén a mandala kiszínezésének volt a legnagyobb sikere. Szerencsére a vízpisztoly párbaj kint, az udvaron zajlott, ahol a végső csatákban az üdítőszüvegek is előkerültek. Természetes a strandolós délután sem maradt el, bár majdnem elmosta a szeszélyes időjárás. A hagyományosan az utolsó napon megrendezett házibajnokságon mindig nagyon érződik a táborban végzett munka eredménye. Ezután már csak az esti „buli” volt hátra, mókás játékokkal...

A felnőtt táborban az edzésidő kibővült plusz fél-fél óra egyéni gyakorlással és reggeli futással. A csoportos játékok az edzés után késő estéig húzódtak, a legsikeresebbnek egyöntetűleg a rögbiszerű lufimentési játékot kiáltottuk ki.

Az elméleti előadások (a karate története, zen, haikus, teaszertartás) jelentették a pihenőidőt, amit kötelező esti kivetítés filmnézés hosszabbított meg, néhol egy kis végkimerült alvással színesítve. Mivel a nap 24 órája több lehetőséget nem nyújtott, éjszakai edzéssel használtuk ki az alvásra fecsérelhető időt. A tábor a kyu vizsgával és egy záróbulival fejeződött be. Minden fáradtság és fájdalom ellenére jó hangulatban zajlott le ez a hét.

A résztvevők között még jobban elmélyült az összetartozás érzése, és mindenki megérdemelten lehetett büszke a teljesítményére.



Faragóné Tartler Mónika
I. dan

