

Отчёт о проведении и участии команды ДЮСШ №16 летнего спортивно-оздоровительного лагеря айкидо «Жигулёвское гассюку-2018»

Летний спортивно-оздоровительный лагерь айкидо «Жигулёвское гассюку-2018» проходил на территории ТОК «Звездный», с. Жигули, Самарская обл., с 22.07.2018 г. по 05.08.2018 г.

В организации и проведении принял участие тренер-преподаватель ДЮСШ №16 Завьялов Е.Ю.

В лагере айкидо приняли участие учащиеся ДЮСШ №16 (ученики Завьялова Е.Ю., Москалева А.В.)

Программа лагеря включала в себя: тренировочный процесс (зарядка, тренировки айкидо, СФП, ОФП), развлекательная программа (квесты, походы, бассейн, игры, дискотека, КВН), кружки (японский язык, лепка, рисование, каллиграфия, чайная церемония, гитара, роспись по камням, оригами, футбол)

Тренировки проводились в двух группах: первая группа - до 5 кю, вторая – 5 кю и выше.

В первой группе рассматривалась базовая техника иккё и ирименаге, работа над техникой перемещения, над техникой укеми.

Во второй группе давалась работа над скоростью выполнения техники, над техникой атак, работа с «центром», работа над таймингом и дистанцией, работа над выводом партнера из равновесия. Рассматривались нестандартные техники, использование вариаций техник кихон.

Так же в старшей группе рассматривалась техника работы с оружием. Базовые удары бокеном, основы фехтования в айкидо айкикай.

