

## **(Zdjęcia) Karatecy Wulkanu ćwiczili pod okiem eksperta**

Józef Pietras to jeden z pionierów i współtwórca sukcesów polskiego karate. Nauczyciel wielu wybitnych zawodników, mistrzów i instruktorów. Sztukami walki zajmuje się od 1972 roku. (Kyokushin Karate, Oyama Karate, Combat Jujitsu, Muay Thai, Systema, Judo, Kendo). Program szkolenia w Garbatce Letnisko obejmował rozgrzewkę i ćwiczenia ogólnorozwojowe z naciskiem na korektę wad postawy; pady i przewroty w aspekcie zdarzeń losowych. Młodszy uczestnicy poznali skuteczne elementy radzenia sobie z agresją w szkole i poza nią, formy obrony i kontrataków w formie łagodniejszej niż twarda samoobrona; starsi zaś wybrane elementy samoobrony i combat w twardej formie. Była to też okazja do doskonalenia wybranych rozwiązań w walce sportowej. **Nie tylko trening** Dodatkowo zorganizowane było ognisko z pieczeniem kiełbasek oraz Turniej Tenisa Stołowego. Wyniki Turnieju Tenisa Stołowego: kat. junior I. Katarzyna Klimowicz II. Michałina Jenżak III. Martyna Skrzypczak kat. open I. Mariusz Fiet II. Michał Cwił III. Andrzej Grzebalski Więcej zdjęć można znaleźć na facebookowym profilu klubu NKS Wulkan.