

# ЛЕТНИЕ СБОРЫ ЖИТОМИРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ФЕДЕРАЦИИ КИОКУШИН – КАН КАРАТЭ

С 16 по 19 июля в Новоград-Волынском районе Житомирской области состоялись летние сборы – лагерь Житомирской областной федерации Киокушин – Кан Каратэ под руководством президента областной федерации **Александра Сергеевича Гордиенко**. 50 спортсменов, 10 гостей из числа родителей, жен и друзей приняли участие в этом плановом мероприятии федерации. К сожалению, в этот раз не смогли приехать 2 клуба из Бердичева по причине травмы тренера.

16 июля, перед выходом в район сосредоточения, состоялась торжественная часть, на которой присутствовали местные власти и пресса. В путь спортсменов благословил служитель православной церкви Отец Андрей. Затем спортсмены отправились в изнурительный марш – бросок.



Лагерь выдвинулся к месту сосредоточения

Почему изнурительный? Судите сами: до 15 км пешком несколько часов по пересеченной местности, при температуре воздуха + 40°C, с полной экипировкой на себе. В самом конце марша - переход вброд реки Случь. Задача эта была тоже не из простых - в этом месте течение очень сильное, пришлось детей переносить на руках.



Брод - очередное препятствие на пути житомирских каратистов

крупы, овощи. Разнообразили взятый паек ухой из раков и ужей, что вызывало большой восторг у младших каратистов.

Не успели высохнуть, как сразу принялись разворачивать лагерь. В этом плане тоже возникали проблемы, главным образом по причине неопытности.

Последующие 2 дня прошли в тяжелых, но разнообразных и интересных тренировках со строгим соблюдением распорядка дня в лагере: 6.00 – подъем, 22.00- отбой, 4-х разовое питание, готовящееся своими силами из небогатого рациона: консервация,



Заправка ухи раками

4-х разовые тренировки проходили в разных стихиях:

- в поле: ката, кихон, кумитэ, медитация;
- в воде: кумитэ, плавание, дыхательные упражнения, медитация;
- в лесу: набивка, кумитэ с деревьями, кумитэ против вооруженного противника, медитация;
- на скале (самая высокая точка в Новоград-Волынском районе-236 м.): кихон, медитация.



Отработка лоу-кика



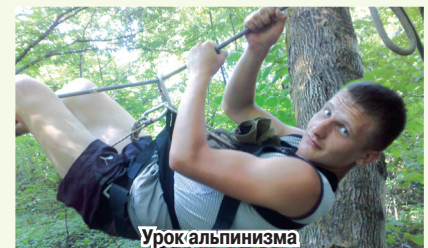
Урок тамешивари

Проводил тренировки А.С. Гордиенко. Помогали ему Владимир Витальевич Гусев, инструктор г. Новоград-Волынского, отпраздновавший, кстати, в лагере годовщину свадьбы со своей супругой, выступившей в качестве шеф-повара, и лучший боец Житомирской области Андрей Касянчук. Андрей - чемпион области по кикбоксингу, чемпион Украины и Беларуси по киокушин каратэ, КМС. Кстати, 10 августа А.С. Гусев и 13 августа Андрей Касянчук отпраздновали свои дни рождения, с чем мы их и поздравляем (прим. Редакции).



Счастливы вместе

В лагерь были приглашены специалисты в области альпинизма и йоги, так что кроме рыбалки, собирания грибов и ягод, различных игр спортсмены и гости могли себя испытать в других направлениях.



Урок альпинизма



Лагерь в сборе