

ZIMOWY BIWAK AKADEMII SZTUKI WALKI W CYGANCE



W dniach 10-11 stycznia Szkoła Podstawowa w Cygance stała się miejscem biwaku dla Akademii Sztuk Walki. Ponad 60 adeptów Taekwon-do pod okiem 3 trenerów przygotowywało się do egzaminów na stopnie uczniowskie. Dawid Matwiej (V dan) poprowadził treningi praktyczne z technik i układów TKD. Natomiast, Monika Wtulich (II dan) i Joanna Mazurowska (I dan) uczyły m.in. historii Taekwon-do, kim był gen. Choi Hong Hi, tłumaczono też zasady zachowania się na sali i sekrety Taekwon-do. Najlepiej przygotowani mogli jeszcze na biwaku zaliczyć pewne elementy z całego egzaminu, czyli: teorię, siłę i rozciąganie. W międzyczasie na biwakowiczów czekały gry i zabawy: tenis stołowy, hokej, piłka nożna. Wieczorem przy gitarowym akompaniamencie miało miejsce wspólne śpiewanie. W ostatnim tygodniu przed feriami w sekcjach Akademii Sztuk Walki odbywają się egzaminy na stopnie uczniowskie TKD – tj. w Cygance, Brzezinach, Brzózem, Dębem Wielkim, Mińsku Mazowieckim i Stojadłach. Będą to ostatnie zajęcia przed przerwą zimową, w czasie której ASW organizuje dwa turnusy zimowiska. A na treningi zapraszamy już w lutym. Więcej informacji na stronie www.asw-tkd.pl i na naszym profilu

na

Facebooku.











