



## **50 каратеки на „Киокушин спирит“ взеха участие в традиционния летен семинар**

сряда, 04 август 2021

От 26 до 30 юли в спортна база „Аквалайф“ - Кранево се проведе XVIII-ят традиционен летен семинар по киокушин карате. Събитието се организира по инициатива на Българската киокушин асоциация - ИКО България и бе под инструктажа на световния шампион шихан Емил Костов.

В лагера взеха участие около 160 каратеки от различните клубове в страната, членове на БКА. Сред участниците имаше и представители на Турция и Холандия. От бургаският клуб „КИОКУШИН СПИРИТ“, с треньор световната шампионка на ката - сенсей Гургана Апостолова-Костова, взеха участие 50 възпитаници.

Тренировките бяха двуразови, с продължителност два часа, доста разнообразни, в които шихан Костов включваше кихон-гейко, идо гейко, ката и кумите. Всеки ден имаше и упражнения за физическа издръжливост, свързани с кумите.

В третия ден от семинара сутрешната тренировка започна с посрещане на изгрева на слънцето на брега на морето - 30 минути в сейза, в мокусю. По-късно се проведе и изпит за повишаване на степени, на който се явиха 40 каратеки от различни клубове на страната.

На последната тренировка шихан Емил Костов спази наложената от шихан Сейджи Исобе традиция -

изпълнение на 1000 ритника и 1000 удара с ръце.

XVIII-ят летен семинар по киокушин карате бе една незабравима емоция за всички участници и една добра подготовка за състезателите на БКА - ИКО България за предстоящите първенства.

