

Вот уже второй раз делегация Боровичей приняла участие в Летней школе ФАР в посёлке Псебай (а всего Летняя школа в этом месте прошла уже 4-й раз).

Вечером 28-го июня мы стартовали на поезде из Окуловки, а утром 30-го июня прибыли в Армавир, от которого рукой подать до Псебая. Всего-то ещё полтора часа пути на машине :)

С 1-го июля по 8-е июля светлое время суток было посвящено айкидо. Зарядка в 7.40, затем тренировки с боккеном и дзё (некоторые начинали тренироваться с оружием ещё с 7.00 для показательных выступлений). Затем завтрак в 9.00 и с 10.00 две часовые тренировки по техникам айкидо, затем ещё 20 минут на растяжку. А уже после этого – поход купаться на пруд. В 14.00 – обед, затем тихий час для малышей и экскурсии в горы и на горячие источники для тех, кто постарше. В 18.00 ещё одна часовая тренировка по техникам айкидо. В 19.00 – ужин. В 20.00 кто-то занимался на курсах танцев, кто-то работал с оружием. Спортивная программа на день завершалась часовой вечерней подготовкой к аттестации в 21.00. В 22.00 – отбой.

Особые впечатления оставили занятия в полной экипировке в жару выше 35 градусов J

В этом году владельцы базы застеклили ранее открытый навес, где нам было так комфортно заниматься айкидо, разместили на части его площади небольшие бассейны, но сократили площадь для занятий айкидо и ухудшили вентиляцию. Вроде обещают исправиться ...

Кульминацией Летней школы стало 8-е июля, когда были проведены показательные выступления по синхронным базовым передвижениям большого количества участников, синхронной работе с оружием и исполнению техник, индивидуальные показательные выступления белых и чёрных поясов, аттестации на кю и даны.

Михайлову Дмитрию Александровичу присвоена ступень 2 дан Айкидо Айкикай и инструкторское звание «Фукушидоин» с правом преподавания во всех филиалах Федерации айкидо России.

День завершился дружеской вечеринкой с презентацией своих городов участниками семинара, песнями и декламированием стихов, салютом в тёмном южном небе.

9-го июля участники Летней школы разъехались по разным направлениям в свои города, в том числе и мы через Армавир и Окуловку в Боровичи.

С нетерпением ждём Летнюю школу 2018!

Фоторепортаж размещён на нашем сайте:

<http://www.aikidonov.ru/foto/Psebay2017> .