

NEWS

Perguruan Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) Gelar Long March Gembleng Fisik Atlit

Raditya - [MAGETAN.TNIAD.NET](https://magetan.tniad.net)

Aug 3, 2026 - 10:20



Perguruan Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) Gelar Long March Gembleng Fisik Atlit

Magetan. - Perguruan Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) sejumlah 300 anggota mengadakan kegiatan Long March menempuh jarak sekitar 8 Km, titik start Lapangan Kelurahan Mangge Kecamatan Barat Kabupaten Magetan, Senin

(03/08/26)

Saat dikonfirmasi Sinpai perguruan Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) mengatakan, kegiatan long March bertujuan untuk membangun ketahanan fisik, disiplin dan mental bushido para karateka, Para atlit di gembleng fisik guna dipersiapkan untuk menghadapi pertandingan baik ditingkat daerah sampai ke tingkat nasional hingga Internasional, Dengan Long March berjalan atau berlari semi maraton dalam jarak jauh melatih kekuatan jantung dan paru-paru serta memperkuat otot paha, betis dan persendian untuk mendukung stabilitas teknik kuda-kuda (Dachi).

Fisik para atlit dan anggota INKAI digembleng secara rutin melalui kombinasi latihan pemanasan, peregangan dan teknik gerakan dasar serta kecepatan reaksi langsung Menghadapi lawan, Tuturnya

Melalui kerjasama dikewilayahan Babinsa Koramil Tipe B 0804/08 Barat Serma Sumadi dan Bhabinkamtibmas terus berupaya aksi langsung di lokasi agar kegiatan masyarakat terlaksana dengan lancar, kondusif dan aman,

Harapan utama Babinsa Serma Sumadi dalam kegiatan Long March perguruan INKAI adalah terbentuknya generasi muda yang tangguh, bermental baja, fisik yang prima berguna sebagai fondasi yang kuat untuk mengejar prestasi tertinggi. Manfaat menjadi karate sebagai pengembangan diri yang holistik agar remaja terhindar dari kegiatan negatif seperti tawuran, narkoba dan kenakalan remaja.
(R 08)