

PRZEWODNIK PO SZKOŁACH I KLUBACH SZTUK WALKI W OLSZTYNIE



KRAV MAGA



SZERMIERKA



TAEKWONDO

GABINET TERAPII MANUALNEJ HOLISTYCZNEJ I REHABILITACJI

„Każdy może znaleźć chorobę,
chodzi o to, aby znaleźć zdrowie.”

A.T. Still

- Leczenie dolegliwości bólowych (ból kręgosłupa związane z rwą kulszową i dyskopatiami, bóle i zawroty głowy, szum w uszach, drętwienie kończyn, bóle w klatce piersiowej)
- Poprawa funkcjonowania narządów wewnętrznych (techniki wisceralne i kranialne)
- Szybsza rekonwalescencja po urazach sportowych
- Niwelowanie napięć mięśniowo-powięziowych (terapię tkanek miękkich wpływające na rozluźnienie struktur inicjujących dolegliwości bólowe, obniżanie napięć powstałych na skutek np. siedzącej pracy)
- Leczenie schorzeń kręgosłupa (manipulacje i mobilizacje kręgosłupa poprawiające jego ruchomość, tzw. nastawiania)
- Osteopatia urogenitalna (zabiegi per rectum)
- Osteopatyczna terapia w ciąży (niwelowanie dolegliwości bólowych u kobiet w ciąży i połogu, terapia kręgosłupa i innych zaburzeń)



Krzysztof Kostrzębski



Rafał Baranowski

GABINET TERAPII MANUALNEJ HOLISTYCZNEJ
I REHABILITACJI
UL. ŻOŁNIERSKA 41A, 10-560 OLSZTYN
I PIĘTRO



604 369 860

www.terapia-olsztyn.pl
www.olsztynscy-osteopaci.pl

Znajdź swoją drogę, dąż do celu



Jesteś osobą początkującą i nigdy wcześniej nie ćwiczyłeś sportów walki? Stoisz przed wyborem, jaką sztukę wybrać? Dobrze trafiłeś! Ten bezpłatny magazyn został przygotowany właśnie dla Ciebie!

Po raz trzeci przekazujemy w Wasze ręce przewodnik po sportach i sztukach walki. Prezentujemy najpopularniejsze i najlepsze naszym zdaniem szkoły i kluby walki z Olsztyna. Wybór dyscyplin jest duży. Trenować możecie karate, judo, taekwondo, aikido, jiu-jitsu, krav magę, capoeirę czy szermierkę. W stolicy Warmii i Mazur działa wiele renomowanych szkół i klubów, które prowadzą prawdziwi mistrzowie, ludzie z pasją.

Dlaczego warto zapisać się na zajęcia? Każdy może mieć inny powód. Jedni chcą poprawić sylwetkę, inni wystartować w zawodach, zaimponować kolegom i nauczyć się samoobrony. Są też tacy, którzy potrzebują wyładować nagromadzony stres. Trening to nie tylko rozwój fizyczny, to także doskonała kondycja, sylwetka oraz mocniejsza psychika. Sport buduje charakter i wiarę w siebie. Jest pasmem sukcesów, a także porażek. Uczy zdrowej rywalizacji oraz pozytywnych zachowań. Doświadczenia te kształtują osobowość i charakter.

Uprawiając sport, z pewnością stajemy się coraz lepsi. Sport to również możliwość wyłonienia młodzieży uzdolnionej, kształcenie tych talentów i zapewnienie im właściwych ścieżek rozwoju. Trening to doskonalenie technik charakterystycznych dla danej dyscypliny. Nabieranie pewności siebie i umiejętność samoobrony w nieoczekiwanych sytuacjach. Czasem może się wydawać, że takie umiejętności nie są w naszym zasięgu. Nic bardziej mylnego. Warto więc postawić na własny rozwój i aktywność.

**Nie poddawajcie się!
Osiągajcie
wymarzony cel!**

Jarosław Tokarczyk

Prezes Grupy WM



sportywalki

Olsztyn 2016

Wydawca: Grupa WM Sp. z o.o.
ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn, tel. 89 539 77 00

SPIS TREŚCI

2. Rehabilitacja
4. Aikido Olsztyn
5. Towarzystwo Sportowe „Gwardia Olsztyn”
6. Capoeira Camangula Olsztyn
7. Start Olsztyn
8. UKS Hajduczek
9. Rebel Team Krav Maga
10. Ukiel Olsztyn Półmaraton, OSiR
11. Festiwal Sztuk Walki
12. Berserker's Team Olsztyn
13. Olsztyński Klub Kyokushin Karate
- 14-15. Obiekty sportowe, UWM
- 16-17. KS AZS UWM Olsztyn
18. Judo na UWM
19. Klub OŚ AZS Olsztyn, Szkoła Hosinsul
20. Pięć powodów aby trenować sztuki walki
21. Dream Team Krav Maga
- 22-23. Sport na Warmii i Mazurach, Urząd Marszałkowski w Olsztynie
- 24-25. Posiłki zawodnika
26. Dieta samuraja
27. Jędrzejczyk zmieniła klub
- 28-29. Gala MMA w Uranii
- 30-31. Karate Shotokan

Koordynacja: Marta Bonar
Redakcja: Monika Nowakowska,
Michał Krawiel
Projekt okładki: Krzysztof Ignatowicz

Skład graficzny: Jakub Cyrana
Foto: Grzegorz Czykwin,
Przemysław Getka
archiwum klubów

Redakcja nie odpowiada za treść i zdjęcia w materiałach reklamowych.

AIKIDO – japońska sztuka samoobrony w Olsztynie

Aikido uprawiać mogą dorośli, młodzież i dzieci. Grupy są tworzone w zależności od stopnia zaawansowania. Zajęcia prowadzą dyplomowani instruktorzy z wieloletnim doświadczeniem i wysokimi stopniami mistrzowskimi.



Aikido to rozległy system technik rzutów, dźwigni na stawy, uderzeń i unieruchomień, połączony z treningiem posługiwania się tradycyjnymi japońskimi rodzajami broni, takimi jak miecz, kij i nóż. Aikido nie posiada elementów współzawodnictwa. Adept zdobywa kolejne stopnie wtajemniczenia poprzez demonstrację zrozumienia podstawowych technik. Wymagania i poziom trudności rosną wraz ze stopniem rozwoju.

– Na co dzień ćwiczymy techniki przeciw bardzo różnym atakom, takim jak kopnięcia, uderzenia, pchnięcia, uchwyt z przodu lub tyłu, duszenia, atak wielu napastników i ataki bronią. Aikido uczy adeptów nie tylko samoobrony, ale także jest treningiem stanu umysłu i kondycji psychicznej. Osoby trenujące lepiej sobie radzą ze stresem oraz z sytuacjami konfliktowymi w szkole, w pracy, a nawet w domu – mówi sensei Tomasz Krzyżanowski (6 dan, obecnie najwyższy stopień aikido aikikai w Polsce).

Aikido jest sztuką walki, lecz jej zastosowanie wykracza poza same umiejętności samoobrony, stając się w istocie systemem rozwoju wewnętrznego, opartego na zrozumieniu otaczającej nas rzeczywistości i życiu w harmonii z otoczeniem. Zasadą podczas treningu jest zachowanie czyjegoś zdrowia i życia w stanie możliwie nie naruszonym.

Olsztyńskie dojo jest jednocześnie Kwaterą Główną AAI-Polska Aikido, zrzeszającego ponad 50 klubów w kraju i za granicą.

Trwa nabór! Zapisz się już dziś!

- HWS URANIA, al. Piłsudskiego 44
- I. KANTA 15A (wejście od ul. Witosa)
- TUVIMA 9 (pływalnia UWM)

tel. 501 015 335

 **AikidoOlsztyn**

www.aikido.olsztyn.pl

www.aai-polska.pl

AIKIDO

• DZIECI • MŁODZIEŻ • DOROŚLI



TOMASZ KRZYŻANOWSKI

6 DAN

JUDO



to nie tylko dyscyplina sportu

Odpowiedzialność, wytrwałość, pewność siebie, szacunek do innych. Te cechy chcemy wpoić naszemu dziecku, a jednym ze sposobów na to jest... zapisanie go na lekcje judo. Ta dyscyplina to dużo więcej niż sztuka walki, bo kształtuje nie tylko ciało, ale też charakter. Dzięki treningowi dziecko nabiera sprawności, gibkości i wzmacnia kondycję, ale też uczy się pracy nad sobą w sensie psychologicznym. W miejscu ćwiczeń (dojo) od samego początku nauki propagujemy szacunek do trenera i reszty zawodników, co przekłada się także na stosunek dziecka do innych osób już po zajęciach. Podczas treningu wymagane jest posłuszeństwo i lojalność wobec nauczyciela, godne zachowanie i wzajemne wsparcie na drodze do coraz lepszych osiągnięć sportowych. Judo jest sztuką walki, jak i olimpijską dyscypliną sportową. Warto wspomnieć, że Maciej Sarnacki, zawodnik klubu Gwardia Olsztyn, reprezentował nasz kraj na tegorocznych igrzyskach olimpijskich w Rio w kategorii wagowej +100 kg.

W judo występuje 6 stopni szkoleniowych (kyu). Początkujący zaczynają od pasa białego (6 kyu) i zdając kolejne egzaminy, osiągają coraz wyższe stopnie zaawansowania. Podczas walk ćwiczebnych (randori) adepci uczą się, jak wytrwale dążyć do upragnionego celu, ale również tego, że wygrywanie wcale nie jest w sporcie najważniejsze. Najbardziej liczy się wysiłek i czas, jaki włożyliśmy w trening, a także to, jak nas ukształtuje. To bardzo ważna nauka, którą warto wpajać dzieciom już od najmłodszych lat.

Dzieci na treningach judo uczą się także odpowiedzialności za własne sukcesy i porażki. Zawodnicy wiedzą, że jeśli chcą osiągać najlepsze wyniki, muszą regularnie pojawiać się na zajęciach i stosować się do instrukcji trenera.

Podczas samych walk randori młodzi judocy uczą się szybko reagować na zagrożenie, a także nabierają umiejętności odpowiedniej koordynacji ruchowej i zwinności.



Zapisz się do Gwardii!

Zapraszamy do klubu judo Gwardia Olsztyn!

Treningi odbywają się we wtorki i czwartki w godz. 17.00–18.00 w dawnej sali Gwardii przy al. Piłsudskiego 5 (wejście od ul. Kopernika).
Trener prowadzący: Ferdinand Stelmach.
tel. 603 795 076

www.gwardiaolsztyn.pl
facebook.com/GwardiaOlsztyn



Liczy się kondycja i dobra zabawa



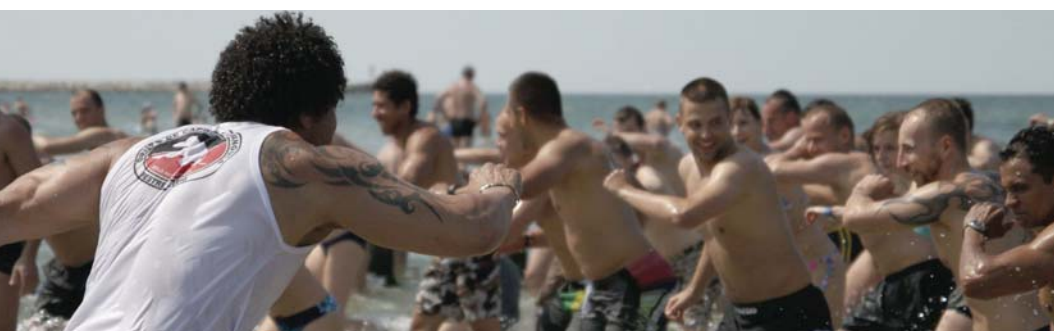
Czym tak naprawdę jest capoeira? Tańcem, akrobatyką, sportem? Po części wszystkim.

To sztuka walki, która łączy kopnięcia, uniki oraz elementy akrobatyczne, a wszystko odbywa się w rytmie muzyki.

Ćwiczyć może ją każdy. Jak powiedział słynny mistrz Mestre Pastinha: „Capoeira jest dla mężczyzn, kobiet i dzieci. Jedynymi, którzy nie powinni jej ćwiczyć, są ci, którzy nie chcą”. Jest to świetny sposób na spędzenie wolnego czasu. Zajęcia składają się z takich elementów treningu jak rozgrzewka, rozciąganie czy ćwiczenia w parach. Pod czujnym okiem profesjonalnej kadry instruktorów uczniowie rozwijają wszystkie cechy motoryczne, uzyskując większą gibkość, siłę oraz koordynację ruchową. Zanim jednak początkujący adept zajmie się akrobacjami, musi przejść trening przygotowawczy.

Nie uniknie robienia pompek, przysiadów czy stania na rękach. Spośród innych sztuk walki wyróżnia się dynamizmem i taneczną płynnością. To sposób na dobrą kondycję i jednocześnie na dobrą zabawę. Tu muzyka i śpiew stały się nieodłącznymi elementami każdego treningu.

Grupa Capoeira Camangula to największa w Polsce grupa, organizująca od 1998 roku treningi w ponad 40 sekcjach w całej Polsce, a także w Brazylii, Niemczech, Francji, Wielkiej Brytanii, Japonii. Organizujemy pokazy, warsztaty i obozy sportowe. Naszym mistrzem jest Mestre Nem, Brazylijczyk z prawie 40-letnim stażem w capoeirze. Styl capoeiry różni się w zależności od regionu Brazylii czy przynależności do grupy. W naszej duży nacisk kładziemy na dokładność technik, grę na tradycyjnych instrumentach oraz rozwój osobowości w poszanowaniu dla drugiego człowieka. Treningi capoeiry w Olsztynie odbywają się od 2005 roku. Zapraszamy wszystkich chętnych, którzy chcą zadbać o swój rozwój fizyczny, poznając kulturę, historię, język portugalski oraz obyczaje kultury brazylijskiej.



tel. 691 070 591
e-mail: camangula.olsztyn@gmail.com
www.capoeiraolsztyn.pl



Capoeira Camangula Olsztyn



Start Olsztyn TRENUJE MISTRZÓW

Taekwondo to sztuka walki i sposób na życie. To idealny trening dla dzieci i młodzieży, więc nie zwlekaj i zapisz swoją pociechę na zajęcia do klubu Start Olsztyn.

Dziecko, które do nas przyprowadzicie, już po pierwszym treningu samo wam odpowie na pytanie, czy warto było spróbować. My wspieramy wychowanie i naukę poprzez sport walki, który uczy dyscypliny, szacunku i opanowania. Uczy również umiejętności, które będą niezwykle przydatne w dorosłym życiu. Tworzymy zespół ludzi, którzy mają proste i uniwersalne zasady — są pracowici, uczciwi i szczerzy — mówi Marcin Chorzelewski, trener w olsztyńskim Startcie, który może się pochwalić sporymi osiągnięciami jako zawodnik i trener. Sam taekwondo uprawia już ponad 20 lat. Na koncie ma m.in. medal mistrzostw świata w taekwondo olimpijskim oraz prowadzenie kadry olimpijskiej podczas IO Pekin 2008.

Klub Start Olsztyn istnieje prawie 30 lat. Pracują tu ludzie ze sportową pasją, którą dzielą się ze swoimi wychowankami i to procentuje. Zawodnicy bowiem odnoszą wiele sukcesów. Tylko w tym roku zdobyli srebro podczas młodzieżowych mistrzostw Europy, dwa złote krawki w Młodzieżowych Mistrzostwach Polski, 1. miejsce drużynowo i 4 złote medale w mistrzostwach Polski Juniorów czy brąz podczas mistrzostw Europy seniorów.

- Rodzice powierzają nam pod opiekę swoje maluchy i nie możemy ich zawieść. Plan treningów stopniowo oswaja młodych adeptów z tym sportem. Nikogo nie rzucamy na głęboką wodę. Pierwsze dwa lata zajęć to trening wprowadzający. Są to ćwicze-



nia ogólnorozwojowe, do których stopniowo dodajemy elementy taekwondo, czyli podstawowe pozycje, uderzenia i kopnięcia. Wszystkie ćwiczenia są wykonywane pojedynczo, bez partnera i z udziałem instruktora. Dopiero po 3-4 latach do ćwiczeń wprowadzany jest partner. Dzieci uczą się wówczas dystansu oraz sztuki wyprowadzania ciosów. Jeżeli zależy wam na tym, by wasza pociecha trafiła do klubu, który specjalizuje się w szkoleniu dzieci oraz wychowuje je od najmłodszych lat aż do mistrzostwa sportowego — to dobrze trafiłście.

— Warto ćwiczyć ze Startem Olsztyn — zachęca trener Marcin Chorzelewski.

Gotowi na Start?

Na zajęcia zapisać się mogą dzieci w wieku od 4 do 10 lat.

Zapisy dla dzieci w wieku 4-6 lat odbywają się w:

- przedszkolu Śmieszek, ul. Murzynowskiego 20, w poniedziałki i środy w godz. 17.30-18.15
- OSiR, ul. Głowackiego 27, w poniedziałki i środy w godz. 17-17.45.

Dzieci w wieku 6-9 lat:

- SP 7, Likusy, al. Przyjaciół 41, w poniedziałki i środy w godz. 16.30-17.15
- SP 19, Gutkowo, ul. Bałtycka 151, we wtorki i czwartki w godz. 16.45-17.30
- SP 18, Dątki, ul. Żytnia 71, we wtorki i czwartki w godz. 15.30-16.15
- SP 29, osiedle Mleczna, ul. Iwaszkiewicza 44, w poniedziałki i środy w godz. 16.15-17
- SP 13, Zatorze, ul. Puszki 11, w poniedziałki i środy w godz. 16.30-17.15.

Dzieci w wieku 7-9 lat:

- przedszkolu „Śmieszek”, ul. Murzynowskiego 20, w poniedziałki i środy w godz. 18.15-19.

Dzieci w wieku 7-10 lat:

- OSiR, ul. Głowackiego 27, we wtorki i czwartki w godz. 17-17.45.

START OLSZTYN

TRENUJEMY
MISTRZÓW



**Marcin Chorzelewski | tel. 607 075 071
e-mail: chorzelewski@wp.pl**

Obudź w sobie ducha walki!

**Szermierka to fascynująca
przygoda!
Przeżyj ją z UKS „Hajduczek”!**



Tel. 602 32 42 96

www.szermierkaolsztyn.pl

f szermierkaolsztyn



Poznaj tajniki samoobrony z Rebel Team Krav Maga

Chcesz żyć bezpieczniej?
Nauczmy Cię tego! Zależy Ci na
zdrowiu bliskich? Zadbamy o to!
Chcesz poprawić swoją kondycję
fizyczną? Przyjdź do nas!

Rebel Team Krav Maga po raz trzynasty prowadzi nabór do swojej sekcji. Naszą misją jest nauczać rzetelnie samoobrony, która ma przełożenie w realnym starciu na ulicy. Instruktorzy w naszym klubie to doświadczeni praktycy z wieloletnim stażem systemów samoobrony oraz sztuk walki. Jako jedyni w rejonie nauczamy dwóch systemów samoobrony – oryginalnego izraelskiego Classic Krav Maga oraz europejskiego Defendo Al-

liance. Każdy z tych systemów zawiera minimalną liczbę technik, które możesz opanować w krótkim czasie. Już od pierwszych zajęć uczestnicy uczą się scenariuszy, które są odwzorowaniem realnych sytuacji na ulicy. Trening jest mocny, bezpieczny i maksymalnie skoncentrowany na detalach technicznych. Nauczmy Cię, jak zachowanie zimnego umysłu oraz panowanie nad stresem pomaga podczas walki. Przygotujemy Twoje ciało do ekstremalnych sytuacji, jakie możesz napotkać na ulicy. Każdy z naszych adeptów dostaje nie tylko skuteczną dawkę technik samoobrony, ale także ogromną ilość wiedzy technicznej i metodycznej.



571160ts-9

**Dołącz do nas
i poczuj się
bezpiecznie!**

**Trenuj z doświadczonymi
instruktorami**

Krzysztof Lewicki

instruktor Krav Maga,
posiadacz czarnego pasa
Krav Maga, instruktor
samoobrony, boks
i defendo (personal protection)

Krzysztof Rodkiewicz

trener profilu Spartan Training
na obozach i wyjazdach
szkoleniowych.

Jarosław Łada

licencjonowany instruktor
Krav Maga

Giovanny Castellanos

licencjonowany instruktor
Krav Maga



Tu trenujemy

Poniedziałek, godz. 19-20
Zespół Szkół w Barczewie

Wtorek, godz. 18.30-20
OLSZTYN, Kętrzyńskiego 10
(SP nr 15)

Środa, godz. 19-20
Zespół Szkół w Barczewie

Czwartek, godz. 18.30-20
OLSZTYN, Kętrzyńskiego 10
(SP nr 15)

Krzysztof Lewicki
606 740 285

lewickikrzysztof@wp.pl
kravmaga.olsztyn.pl
 rebelteamkravmaga



UKIEL OLSZTYN PÓŁMARATON 2016

Jest nowa nazwa,
nowe logo
i nowa trasa.
Już 23 października
biegacze opanują
stolicę Warmii
i Mazur. Przed nami
I Ukiet Olsztyn
Półmaraton.
Bądź zawodnikiem
lub kibicem!

Czas na Ukiet Olsztyn Półmaraton

Dziś bieganie jest w modzie. Dla wielu zawodników to styl życia, więc się nie zastanawiaj, tylko wystartuj w I Ukiet Olsztyn Półmaratonie. Zapisy już trwają. Wystarczy wypełnić formularz internetowy na stronie superczas.pl. Lista zawodników zostanie zamknięta 16 października. Do tej pory zarejestrowało się ponad 500 osób. Organizatorzy czekają na ciebie. Do pokonania będzie dystans ponad 21 km.

— Trasa w tym roku jest zmieniona. Start zaplanowaliśmy na godz. 12 na Starym Mieście — mówi Marek Makowski z olsztyńskiego OSiR-u.

— Zawodnicy pobiegą parkiem Podzamcze i wrócą na starówkę, następnie ulicami Nowowiejskiego, Konopnickiej dotrą na aleję Schumana. Tu będą do pokonania dwie pętle, m.in. przez CRS Ukiet, gdzie będzie też meta. Kolejne zmiany to klasyfikacje wiekowe. W ubiegłych latach grupy były dzielone co 10 lat, w tym roku — co pięć. Dzięki temu wzrosła pula nagród, która wyniesie blisko 20 tys. zł. Poza tym to ukłon w stronę zawodników. Mamy nadzieję, że taka zmiana bardziej zachęci ich do startu w swojej kategorii.

Pamiętajcie o opłaceniu opłaty startowej. Ta wynosi 50 zł. Pakiety startowe będą do odebrania tydzień przed imprezą w siedzibie OSiR-u przy ul. Żołnierskiej 13a, a w sobotę i w niedzielę w godz. 8-10 — w Sklepie Sportowym Olimp.

— Udział w Ukiet Olsztyn Półmaratonie to znakomita okazja, by sprawdzić swoje możliwości i znaleźć się w gronie kilkuset osób, które również będą w tym biegu uczestniczyć — zachęca Jerzy Litwiński, dyrektor OSiR-u w Olsztynie. — Warto poczuć atmosferę tego wielkiego święta. To jedyna impreza biegowa w Olsztynie, która odbywa się ulicami naszego miasta. Jeżeli ktoś regularnie trenuje, bierze udział w zawodach na krótszych dystansach, to półmaraton będzie dla niego kolejnym progiem. Sportowiec potrzebuje mobilizacji i wyzwań, by przechodzić na wyższy poziom i właśnie nasza impreza jest doskonała do tego okazja. Nie biegasz? Przyjdź i dopinguj! Biegacze na to liczą! W miejscach, gdzie są kibice, zawodnikom biegnie się o wiele lepiej. Zapominają o zmęczeniu i dolegliwościach, dążą do celu.



Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie
ul. Żołnierska 13A, tel.: +48 89 527-74-02
e-mail: osir@osir.olsztyn.pl



XI Olsztyński Festiwal Sztuk Walki

pod honorowym patronatem
Prezydenta Olsztyna
Piotra Grzymowicza

22.10.2016

17:00

HALA
URANIA

WSTĘP WOLNY

AIKIDO, ZAPASY, TAEKWONDO,
JUDO, CAPOEIRA, MMA,
BOKS, KRAV MAGA

WALKI FINAŁOWE

MISTRZOSTW POLSKI W KARATE



Trening z nauką angielskiego

Nie jest tu ważny wiek ani płeć. Wbrew pozorom nie trzeba mieć zbyt wiele siły ani sprawności. Brazylijskie jiu-jitsu, bo o nim mowa, to rodzaj sztuki walki, której nauczyć się można w Berserker's Team Olsztyn. O tym, co wyróżnia tę dyscyplinę, opowiada jej trener i posiadacz czarnego pasa w tej dziedzinie Tomasz Arabasz.



**Nabór na zajęcia
już ruszył
– nie czekaj, zapisz
się już teraz!
tel. 600 253 150
e-mail: bt@bjj.olsztyn.pl
www.bjj.olsztyn.pl**

**Sztuka walki
dla każdego, czyli
BJJ w Berserker's
Team Olsztyn**

W brazylijskim jiu-jitsu chodzi o to, by jak najszybciej sprowadzić przeciwnika do parteru. W walce należy unieruchomić go i wykonać technikę kończącą — dźwignię na dowolny staw bądź duszenie, zmuszające do poddania się bądź pozabawiające przytomności konkurenta. Tu niepotrzebna jest siła, nie wiadomo jaka sprawność, przede wszystkim liczy się dobra technika. Na zajęcia może zapisać się każdy, nawet dzieci.

Berserker's Team Olsztyn prowadzi specjalne treningi właśnie dla najmłodszych, które są do nich odpowiednio dostosowane i nie zawierają w sobie wszystkich elementów walki.

Są dwie grupy wiekowe: 5-8 lat i 9-12 lat.

— W tej młodszej grupie ograniczamy się do technik obaleń i rzutów oraz podstawowych technik parterowych, oczywiście z wyłączeniem technik kończących, typu dźwignie i duszenia. W tej grupie stawiamy na rozwój ogólny. Chcemy, by maluchy nauczyły się rywalizacji i współzawodnictwa sportowego — mówi Tomasz Arabasz. Zajęcia są prowadzone pod okiem profesjonalnego trenera w taki sposób, żeby żaden z podopiecznych nie zrobił sobie krzywdy, a wszystkie ćwiczenia odbywały się zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.

Starsza grupa dzieci będzie uczyć się techniki walki BJJ i startować w zawodach. Jest także grupa dorosłych, do której mogą zapisać się osoby powyżej 17. roku życia. Berserker's Team Olsztyn przygotował także w tym roku szczególną nowość, która łączy w sobie trening ciała z nauką języka angielskiego. Takich zajęć w Olsztynie jeszcze nie było! Na czym polegają? Tłumaczy trener Tomasz Arabasz:

— To będą zajęcia prowadzone przez dwóch instruktorów dla grupy dzieci w wieku 9-12 lat. Stawiamy tu na trening ogólnorozwojowy, ale z jednym nietypowym elementem. Poza

ćwiczeniami fizycznymi, w których oczywiście duży nacisk będziemy kłaść na BJJ, dzieci będą poznawać angielski, bo właśnie w tym języku będzie odbywać się część zajęć. Będą to słówka i komendy związane z treningiem, więc nauka będzie spontaniczna i naturalna.

Połączenie sportu walki z nauką języka to nowatorskie podejście do treningu i z pewnością ułatwi naukę nawet najbardziej opornym uczniom.



Dziękujemy tym, którzy nas wspierają: firmie Pol-Car, Isodomus, Energia Pure Energy Drink, Vitamin-shop, Vicoło





WSTĄP NA DROGĘ KARATE



Zostań mistrzem i ćwicz sztuki walki!
Olsztyński Klub Kyokushin Karate zaprasza na treningi karate kyokushin i kick-boxingu — dzieci, młodzież, dorosłych oraz seniorów plus 50 lat.



Wojciech Matejewski. Aktualnie prezesem i głównym trenerem klubu jest Marek Wieczorek, 4 dan. Klub jest gorącym propagatorem idei „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Dlatego prowadzi również szereg zajęć rekreacyjnych i korekcyjnych dla poprawy zdrowia i samopoczucia. Aktualnie w klubie trenuje ponad

Treningi karate prowadzone są tu z poszanowaniem zasad dydaktyki i metodyki zajęć sportowych, w atmosferze dyscypliny i tradycji japońskich sztuk walki. Ich celem jest wszechstronny i harmonijny rozwój psychofizyczny ćwiczących oraz nabycie rzeczywistych umiejętności walki. W klubie prowadzone są również zajęcia z kick-boxingu.

Olsztyński Klub Kyokushin Karate powstał w 1978 roku. Pierwszym instruktorem i założycielem był

stu młodych i starszych zawodników pod okiem trenerów i instruktorów posiadających uprawnienia wydane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Polskiej Związki Karate. Zawodnicy OKKK czynnie uczestniczą w obozach, szkoleniach i turniejach rangi ogólnopolskiej i okręgowej.

Klub należy do Okręgowego Warmińsko-Mazurskiego Związku Karate, Polskiego Związku Karate, Polskiej Federacji Karate Kyokushinkai oraz Światowej Organizacji Karate Kyokushinkaikan IKO w Tokyo.



Oferujemy:

- karate wg grup zaawansowania;
- karate dla dzieci, młodzieży, dorosłych oraz seniorów 50+;
- samoobronę dla kobiet;
- udział w zawodach i obozach sportowych;
- egzaminy na stopnie szkoleniowe w karate.

Treningi prowadzimy w:

- Zespole Szkół Ekonomiczno-Handlowych, ul. Paderewskiego 10/12 w Olsztynie (osiedle Zatorze), w poniedziałek, środę, czwartek i piątek 17.00-20.30;
- Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 4, ul. Turowskiego 3 w Olsztynie (osiedle Nagórki), we wtorek i czwartek 17.00-20.30;
- Szkole Podstawowej nr 34, ul. Herdera 3 w Olsztynie (osiedle Jaroty), w poniedziałek i środę 17.30-20.30.

Treningi prowadzą:

- trener II kl. – Marek Wieczorek (4 dan)
- instruktorzy: Jerzy Damiński (1 dan), Aleksandra Wieczorek (1 dan), Andrzej Bułhak (1 dan), Sylwia Jocz (1 dan), Mirosław Zwoliński (1 dan), Leszek Słota (1 kyu), Karolina Słota (1 kyu).

Zapraszamy wszystkich do trenowania karate kyokushin:

Marek Wieczorek, tel. 604-339-373

Jerzy Damiński, tel. 697-958-102

e-mail: karate.olsztyn@gmail.com



UWM – miejsce aktywności



Uniwersytet Warmińsko-Mazurski to nie tylko miejsce nauki. To także miejsce, gdzie studenci mogą rozwijać siłę i aktywnie spędzać czas na sportowej, dzięki której realizują większość dyscyplin. Wiele z nich odbywa się rozgrywkami w ramach sportu uniwersyteckiego, mistrzostwa domów studentów czy akademickiej. Z tej liczby korzysta także większość mieszkańców Olsztyna.



Kompleks sportowy przy ul. Prawocheńskiego 7 to dwie sale. Na dużej hali oprócz zajęć dydaktycznych odbywają się treningi sekcji sportowych AZS UWM Olsztyn, głównie w piłce siatkowej kobiet i mężczyzn (również z udziałem zespołu piłki siatkowej Indykpol AZS Olsztyn) oraz badmintonie i koszykówce. W soboty i niedziele rozgrywane są mecze II ligi piłki siatkowej mężczyzn i II ligi tenisa stołowego oraz mecze Młodej Ligi piłki siatkowej mężczyzn, która jest zapleczem Profesjonalnej Ligi Piłki Siatkowej. Mała sala przy

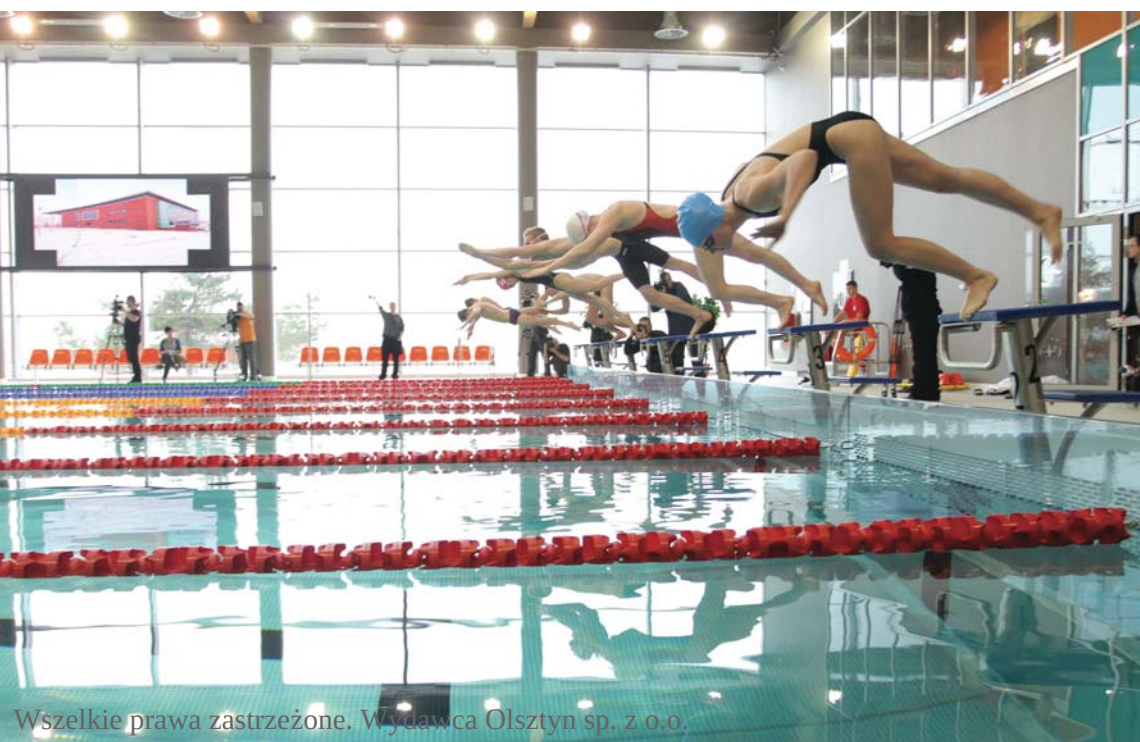
ul. Prawocheńskiego 7 wykorzystywana jest oprócz zajęć dydaktycznych także do zajęć aerobiku, fitness oraz treningów sekcji karate shotokan UWM.

Hala sportowa przy ul. Pana Tadeusza 4a to obiekt, na którym zajęcia dydaktyczne uzupełnione są treningami sekcji futsalu kobiet i mężczyzn, piłki ręcznej kobiet i mężczyzn. Od późnej jesieni do wczesnej wiosny z hali tej korzysta sekcja lekkoatletyczna AZS UWM Olsztyn oraz sekcja tenisa. Sala sportowa przy ul. Żołnierskiej 14 jest obiektem przeznaczonym do zajęć dydaktycznych, a także treningów sekcji koszykówki kobiet i mężczyzn, sekcji tenisa stołowego, tańca i fitnessu.

Obiekt sportowy przy ul. Kanałofskiego 5 posiada salę sportową z matą do sportów walki, na której oprócz zajęć dydaktycznych treningi ma sekcja judo.

Każdy z tych obiektów sportowych posiada dobrze wyposażone siłownię, które służą nie tylko studentom w zajęciach w-f, ale przede wszystkim są bardzo ważnym elementem cyklu treningowego każdej dyscypliny sportowej uprawianej wyczerpująco.

Uniwersytet posiada też własny basen. Pływalnia Uniwersytecka przy ul. Tuwima 9 oferuje wiele sposobów na atrakcyjne spędzenie wolnego czasu i rozwój zainteresowań. Infrastruktura, personel, jak również firmy współpracujące umożliwiają między innymi pły-



ywności i rekreacji

-Mazurski w Olsztynie to Tu także można zregenerować czas. Poznaj bazę studentów podczas zajęć i sportowych. Tu także uczelniane - mistrzostwa wydziałowe czy denckich wśród młodzieży korzystają również y Olsztyna.

wanie rekreacyjne w godz. 6.30-22, gry i zabawy w basenie rekreacyjnym (siatkówka, piłka wodna, koszykówka) czy naukę i doskonalenie pływania różnymi stylami dla osób w każdym wieku. Prowadzone są też specjalne zajęcia w wodzie dla niemowlaków oraz nurkowanie dla

dźwig do spuszczenia i wyciągania z wody oraz winda.

Czas na obiekty w otwartej przestrzeni. Stadion lekkoatletyczny położony w centrum miasteczka akademickiego w Kortowie służy zarówno studentom UWM, jak i zawodnikom sekcji lekkoatletycznej AZS UWM we wszystkich kategoriach wiekowych.

Trzy boiska do piłki nożnej ze



studentom od maja do końca października (w zależności od pogody). Tu studenci mogą doskonalić swoje umiejętności pod okiem instruktorów - pracowników Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Jezioro Kortowskie to dobra baza żeglarska dla studentów i grup młodzieżowych sekcji żeglarskiej AZS UWM.

Dzięki tak dużej bazie sportowej Klub Sportowy AZS Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego jest największym klubem sportowym w województwie warmińsko-mazurskim pod względem liczby sekcji sportowych i jest na pierwszym miejscu w województwie pod kątem sukcesów i wyników sportowych. Dodatkowym atutem uczelni jest kampus uniwersytecki tworzący jedną bazę sportową, noclegową i wypoczynkową, dzięki której w okresie wakacji organizowane są obozy sportowe i kolonie sportowe cieszące się dużym zainteresowaniem.

sztuczną nawierzchnią sąsiadujące ze stadionem lekkoatletycznym cieszą się ogromną popularnością wśród studentów przez okrągły rok i są udostępniane do późnych godzin wieczornych siedem dni w tygodniu. Zapal studentów do gry w piłkę nożną może tylko ograniczać fatalna pogoda.

Osiem kortów tenisowych przy ul. Heweliusza udostępnianych jest



osób początkujących i zaawansowanych. Chętni mogą korzystać ze strefy SPA, gdzie znajdują: trzy wanny z hydromasażem, saunę fińską, saunę parową, prysznice wrażeń. Jest też dostęp do nowoczesnej, klimatyzowanej siłowni z trzema strefami: cardio, urządzeń wielofunkcyjnych i wolnych ciężarów. Tu znajdziesz różnego rodzaju zajęcia fitness - od rehabilitacyjnej szkoły pleców przez pilates do intensywnych zajęć kształtujących ciało i wzmacniających organizm. Można też pograć w tenisa stołowego. Obiekt jest przystosowany do obsługi osób niepełnosprawnych, jest

577160tbs-b



WYNAJEM OBIEKTÓW

Kompleks boisk sportowych „Nad Kortówką”

- rezerwacja osobista boisk od godz. 11.00
(telefon do informacji: 661 880 630)

Korty tenisowe w Kortowie

- jeśli chcesz za drobną opłatą pograć w tenisa,
wystarczy zadzwonić 89 523 39 03.
Udostępniamy sprzęt sportowy.

Pozostałe obiekty UWM

Sekretariat Studium Wychowania
Fizycznego i Sportu - 89 523 33 08
Wynajem obiektów - 89 523 35 72

Sekcja taekwondo olimpijskiego KS AZS UWM

Taekwondo – sposób na

Taekwondo to koreańska sztuka samoobrony oraz nowoczesny i dynamiczny sport olimpijski, który miał swój debiut (jako dyscyplina pokazowa) w trakcie igrzysk olimpijskich w Seulu w 1988 r., a w Sydney (2000 r.) oraz w Atenach (2004 r.) był już pełnoprawną dyscypliną. Nazwa taekwondo oznacza w języku koreańskim metodę walki za pomocą nóg i rąk. Kolejność w nazwie nie jest przypadkowa, gdyż w taekwondo dominują techniki walki nogami. Prawidłowe ćwiczenia nie tylko kształtują umiejętności samoobrony, ale przede wszystkim wszechstronnie rozwijają całe ciało, poprawiają sylwetkę oraz rozwijają koordynację i harmonię ruchu. Trening taekwondo ma też olbrzymi wpływ na psychikę ćwiczącego. Poprawia umiejętność koncentracji uwagi oraz dzięki niemu wzrasta pewność siebie i wiara we własne możliwości. Dodatkowo kształtuje się poczucie dyscypliny oraz szacunku dla starszych (doświadczeniem, zaawansowaniem w walce, wiekiem).

Sekcja taekwondo powstała w olsztyńskim AZS-ie w roku 1989 z inicjatywy Dariusza Nowickiego, pioniera taekwondo w Olsztynie, który założył w roku 1979 pierwszą sekcję taekwondo na ziemi warmińskiej w LZS „Zjednoczeni”, obecnie trenera koordynatora sekcji taekwondo w KS AZS UWM Olsztyn.

— Taekwondo to jedna z najpopularniejszych sztuk walki na świecie i w naszym kraju. Od lat trenują ją zarówno dzieci, jak i dorośli — mówi Dariusz Nowicki. — Taki systematyczny trening pod kierun-

kiem doświadczonego trenera nie tylko kształtuje umiejętność walki sportowej i samoobrony, ale przede wszystkim wszechstronnie rozwija całe ciało, poprawiając sylwetkę, rozwijając koordynację i harmonię ruchu. Daje też możliwość rywalizacji sportowej na każdym poziomie zaawansowania — łącznie z najwyższym w igrzyskach olimpijskich. Trening taekwondo, a szczególnie hapkido — sztuki samoobrony związanej silnie z treningiem psychiki poprzez liczne ćwiczenia oddechowe — ma też olbrzymi wpływ na osobowość ćwiczącego. Zawodnicy ćwiczący sportowe ta-

ekwondo w sekcji KS AZS UWM Olsztyn i współpracującym z nią KS Korio Olsztyn mają okazję do rozszerzenia swej wiedzy o sztukach i sportach walki poprzez ćwiczenia uzupełniające z hapkido. Hapkido to sztuka walki łącząca ciosy i kopnięcia z taekwondo z rzutami i dźwigniami, tworząc skuteczny system samoobrony. Nazwa oznacza „drogę (sztukę) siły i harmonii”.

— Cieszy mnie szczególnie, gdy zawodniczki, zawodnicy, k t ó r y c h przed laty trenowałem, decydują się na tak trudny i wymagający wyzwanie zawodniczy, jakim jest trener czy też, szerzej na to patrząc, mistrz-nauczyciel taekwondo. To jasny dowód na to, że dla tych młodych kobiet i mężczyzn przygoda z koreańskimi sztukami walki i sportem nie kończy się wraz z końcem kariery sportowej, tylko staje się sposobem na życie. Sukcesy, jakie osiągamy w KS Korio i KS AZS UWM Olsztyn to wynik łączenia tre-

ningu tradycyjnego i sportowego oraz naszej wspólnej filozofii życia, jaką mamy w naszym zespole szkoleniowym i jaką przekazujemy od lat młodzieży — mówi Dariusz Nowicki. — Od lat współpracuję z doświadczonym trenerem i wychowawcą młodzieży Tomaszem Kobrzyński, przed laty bardzo dobrym zawodnikiem a następnie trenerem współpracującym z Kadrami Polskiej Juniorów. Do naszego zespołu dołączyli Maciej Ruta i Klaudia Ruta, wybitni zawodnicy, a obecnie wspaniała para trenerów zajmująca się najmłodszymi adeptami taekwondo oraz młodymi „wyczynowcami”, którzy już zdobywają liczne medale na najważniejszych imprezach w kraju oraz w zawodach rangi pucharu świata.

W pracy z najmłodszymi wspiera nas również Liliana Racis, przed laty najwybitniejsza zawodniczka polskiego ITF, medalistka mistrzostw świata i Europy.

— Nic dziwnego, że zawodniczki i zawodnicy KS AZS UWM sięgają po najwyższe laury zarówno na arenach polskich, jak i międzynarodowych. W rywalizacji krajowej zdobyli już setki medali mistrzostw Polski, a w klasyfikacji drużynowej stawiali na najwyższym stopniu podium, wielokrotnie zdobywając tytuły



Drużynowego Mistrza Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieżowej, Drużynowego Mistrza Polski w kategorii juniora, młodzieżowca i seniora. Na szczególne wyróżnienie zasługują

577160tbs-c

WM Olsztyn oraz KS Korio Olsztyn a całe życie



również wyniki z największych imprez Europy i świata. Z Korio i AZS-u wywodzi się większość trenerów prowadzących zajęcia taekwondo olimpijskiego w Olsztynie oraz aż 6 medalistów mistrzostw świata i Europy, w tym jeden z najbardziej utytułowanych polskich zawodników, obecnie trener, Maciej Ruta: 15-krotny mistrz Polski we wszystkich grupach wiekowych od młodzika po seniora, i to w dwóch konkurencjach taekwondo (kyorugi — walka, i poomsae — formy), dwukrotny brązowy medalista Mistrzostw Europy Seniorów, dwukrotnie piąty zawodnik uniwersjady.

Natomiast olimpijczykiem jest trener Dariusz Nowicki, który w igrzyskach w 2004 r. i 2012 r. występował jako psycholog, a w roku 2008 jako sędzia turnieju olimpijskiego taekwondo.



**AZS UWM OLSZTYN
TAEKWONDO OLIMPIJSKIE**

Zajęcia taekwondo w KS AZS UWM i KS Korio Olsztyn prowadzą:

- **Dariusz Nowicki** (55 L., 6 dan taekwondo i 4 dan hapkido), trener koordynator, pionier taekwondo na ziemi olsztyńskiej, założyciel pierwszej sekcji taekwondo w Olsztynie w roku 1979, 3-krotny uczestnik igrzysk olimpijskich;
- **Tomasz Kobrzyński** (43 L., 4 dan taekwondo), czołowy polski zawodnik w latach 1989-1993;
- **Maciej Ruta** (31 L., 4 dan taekwondo), jeden z najbardziej utytułowanych polskich zawodników taekwondo olimpijskiego;
- **Klaudia Ruta** (26 L., 2 dan taekwondo), wielokrotna medalistka mistrzostw Polski oraz piąta zawodniczka akademickich mistrzostw świata i młodzieżowych mistrzostw Europy;
- **Liliana Racis** (44 L., 2 dan taekwondo), jedna z najlepszych polskich zawodniczek taekwondo ITF, wielokrotna medalistka mistrzostw świata i Europy.

ZACZNIJ, kiedy inni szukają przeszkód.

ĆWICZ, kiedy inni wciąż się wahają.

NIE PODDAWAJ SIĘ, kiedy inni rezygnują.

Zapisy i treningi dla początkujących prowadzone są podczas zajęć w następujących miejscach:

Szkoła Podstawowa nr 3, ul. Kołobrzeska

Dzieci: poniedziałek i środa, godz. 16.30-17.30,
wtorek i czwartek, godz. 16.30-17.30

Młodzież i dorośli: poniedziałek, godz. 17.15-18.30,
czwartek, godz. 18.45-20.00

telefon kontaktowy: 501 513 709, 502 089 616,

Szkoła Mistrzostwa Sportowego, ul. Gietkowska 12

Dzieci: wtorek i czwartek, godz. 18.15-19.15
telefon kontaktowy: 507 092 754, 512 203 073

Klewki, Gminny Ośrodek Kultury

Dzieci: poniedziałek i środa, godz. 17.00-18.00
telefon kontaktowy: 507 092 754, 512 203 073

Nowa Wieś, szkoła podstawowa

Dzieci: wtorek i czwartek, godz. 14.30-15.30
telefon kontaktowy: 507 092 754, 512 203 073

Butryny, szkoła podstawowa

Dzieci: czwartek i piątek, godz. 14.30-15.30
telefon kontaktowy: 507 092 754, 512 203 073

www.azs-uwm-taekwondo.pl
www.korio-olsztyn.pl

JUDOCY na UWM



Judo to jedna ze sztuk walki, która w odmianie sportowej nie posiada normalnych ciosów, a jedynie techniki rzutów, chwytów i obezwładnień przeciwnika. Tę dyscyplinę trenują też studenci Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Tutejsza sekcja judo została założona w latach siedemdziesiątych dwudziestego wieku. Ma charakter ściśle akademicki, co oznacza, że trenować mogą w niej tylko studenci uczelni. Treningi przede wszystkim odbywają się w specjalistycznej sali do sportów walki w Kortowie. Prowadzone są też zajęcia uzupełniające w siłowni oraz na terenach zielonych kampusu akademickiego. Od wielu lat treningi odbywają się pod kierownictwem trenera mgr. Adama Przybyłka. Studenci nabywają praktycznych umiejętności niezbędnych w judo, zapoznają się z takimi elementami jak chwyt, rzuty, dźwignie i duszenia, kształtują pożądane cechy charakteru konieczne w działaniu indywidualnym i zespołowym. Za-

wodnicy odnoszą liczne sukcesy. Najlepsi reprezentują Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie na Akademickich Mistrzostwach Polski oraz Mistrzostwach Polski Uniwersytetów.

Sukcesy zawodników sekcji z ostatnich lat to:

- Alicja Kierońska - I miejsce MP Uniwersytetów (2014)
- Kacper Witkowski - II miejsce MP Uniwersytetów (2014)
- Andrzej Gieroń - III miejsce MP Uniwersytetów (2014)
- Kacper Witkowski - I miejsce MP Uniwersytetów (2015)
- Andrzej Gieroń - III miejsce MP Uniwersytetów (2015)

Na zdjęciach mgr Adam Przybyłek z zawodnikami sekcji UWM judo.



**Stodium Wychowania
Fizycznego i Sportu UWM**
ul. Prawocheńskiego 7, 10-720 Olsztyn
tel. 89 523 33 08
Wynajem obiektów - 89 523 35 72



Klub OŚ AZS Olsztyn | SZKOŁA HOSINSUL POSTAW NA ROZWÓJ FIZYCZNY I PEWNOŚĆ SIEBIE

Szukasz ciekawych zajęć dla swojego dziecka? To dobrze trafiłeś. Szkoła taekwondo Hosinsul w Olsztynie zaprasza na swoje zajęcia. Te dla dzieci w małych grupach zapewniają indywidualne podejście do każdego z nich. Tu także prowadzone są zajęcia dla młodzieży i dorosłych. Każdy bowiem może spróbować swoich sił podczas treningu bez względu na swój wiek.



TRENERZY

MARIUSZ BURDALSKI

6 dan taekwondo, 2 dan laido, 1 dan kick-boxing

ŚLAWOMIR TUREK

4 dan taekwondo, mistrz i wicemistrz Polski

ANNA HERCZYŃSKA

3 dan taekwondo, wielokrotna mistrzyni i wicemistrzyni Polski

dr HALINA PROTASIEWICZ-FAŁDOWSKA

4 dan taekwondo

ZBIGNIEW DACKO

4 dan taekwondo, mistrz Polski, miejsce 5-8 na Otwartych Mistrzostwach Europy 1996

Taekwondo to zajęcia prowadzone pod okiem wyspecjalizowanej kadry. Podział na grupy treningowe zapewnia nie tylko odpowiedni poziom i bezpieczeństwo, ale również przyjazną atmosferę. Nigdy nie wiemy, kiedy albo gdzie zostaniemy zaatakowani. Dlatego też umiejętności, które uczestnicy nabędą w Hosinsul, pozwolą im się obronić przed niespodziewanym atakiem. Poza tym są to zajęcia ogólnorozwajowe rozwijające lewą i prawą stronę ciała. To także nauka szacunku i dyscypliny oraz praca nad koncentracją. Podczas zajęć wprowadzone są elementy ćwiczeń korekcyjnych (konsultowane z dr Haliną Protasiewicz-Fałdowską, fizjoterapeutą).

Dzieci mają możliwość uczestniczenia w letnich obozach taekwondo, gwarancją są też egzaminy na kolejne stopnie uczniowskie potwierdzone certyfikatem PZTKD.

Iaido jest japońską odmianą szermierki. To sztuka walki polegająca na szybkiej odpowiedzi na niespodziewany atak, w której liczy się błyskawiczne dobycie miecza, a następnie atak na jednego lub wielu oponentów jednym płynnym i nieprzerwanym ruchem. Jednym z podstawowych elementów praktyki iaido jest przewidzenie ataku oraz psychiczne opanowanie sytuacji tak, aby potencjalny agresor zrezygnował z zamierzonego celu. To nie zewnętrzna siła ma zdecydować o zwycięstwie, lecz nasza wewnętrzna przewaga nad przeciwnikiem.

Zapraszamy na spotkania z duchem japońskich samurajów. Treningi są trzy razy w tygodniu. Możliwość uczestnictwa w seminariach i międzynarodowych stażach.

Kontakt:

Mariusz Burdalski | tel. 605 096 577
e-mail: mariubu@wp.pl

Liceum Ogólnokształcące nr 2
Olsztyn, ul. Małków 3
(mała sala gimnastyczna)

Od pn. do czw. w godz. 18.00-20.00

www.tkd.olsztyniak.pl



5

POWODÓW, BY TRENOWAĆ SZTUKI WALKI



KONDYCJA

Twoja pociecha ma problemy z koordynacją ruchową? Sztuki walki mogą okazać się najlepszym lekarstwem. Każda aktywność jest dobra dla Twojego dziecka. Sport poprawia wydolność organizmu, dotlenia tkanki, reguluje przemianę materii. Pozwala lepiej wykorzystać energię, rozładować stres dnia powszechnego. Koryguje też wady postawy. Kształtuje siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość.

PEWNOŚĆ SIEBIE I SZACUNEK

Sztuki walki uczą pewności siebie. Zawodnicy, którzy stają naprzeciw siebie podczas treningów, patrzą w sobie oczy. Dziecko lepiej radzi sobie z problemami, przestaje się garbić, nie patrzy w podłogę. Uczy się też szacunku do drugiej osoby, wiary we własne umiejętności. Patrzy na mistrza jak na wzór, autorytet, który zachęca do znoszenia trudów i podejmowania wyzwań. Sport buduje charakter i wiarę w siebie.

DYSCYPLINA

Trenerzy i instruktorzy sztuk walki podkreślają, że najlepszą formą obrony jest niedopuszczenie do starcia i uniknięcie fizycznego kontaktu. Na treningach dzieci uczą się opanowania i dyscypliny. Muszą wykonywać polecenie trenera — ustawiać się w szeregu, wykonywać konkretną pozycję czy technikę. Uczą się pracować w grupie i samodzielnie. Taka umiejętność z pewnością przyda się w dorosłym życiu. Dążą do osiągnięcia wyznaczonych celów.

zwań. Raz wygrywają, raz zostają pokonani przez przeciwnika. Zażęcia uczą ich wytrwałości i dążenia do celu. Uczą się godzić z porażką, doceniają każdą wygraną.

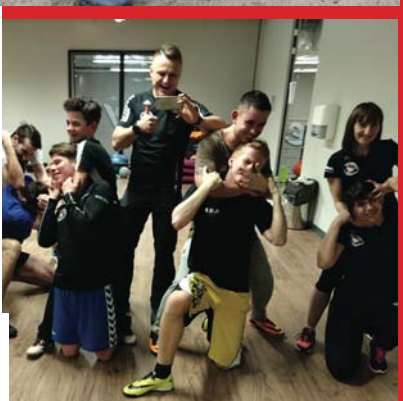
KONCENTRACJA

Trenując i wykonując poszczególne techniki wskazane przez instruktora, dziecko uczy się koncentracji. Maluch poznaje konkretne ruchy, bloki, uderzenia, określone pozycje. By to wszystko zapamiętać, musi pracować w skupieniu i przy pełnej koncentracji. Nawyki te przekładają się też na naukę i korzystnie wpływają na poprawę ocen w szkole.

WYTRWAŁOŚĆ

To sport daje szansę dzieciom, by zrozumiały, że w życiu wszystko zależy od nich, a cel można osiągnąć przede wszystkim ciężką pracą. Podczas treningów zawodnicy przygotowują się do wielu wy-





DREAM TEAM

Krav Maga - Bojowe Systemy Walki

Liczy się skuteczność

Dołącz do DREAM TEAMU i korzystaj z:

- Treningów pod okiem doświadczonych instruktorów, którzy przekażą Ci tylko realne, proste i sprawdzone rozwiązania na najczęściej spotykane ataki na ulicy.
- Nowocześnie wyposażonej sali do ćwiczeń wraz z największą siłownią w regionie – w Kinetic (Galeria Warmińska).
- W cenie karnetu otrzymujesz treningi nawet 7 dni w tygodniu z dostępem do wielu rodzajów zajęć.
- Zajęcia prowadzone w kilku kameralnych grupach dopasowanych do różnych poziomów zaawansowania.
- Możliwość indywidualnej nauki pod okiem trenera personalnego w szerokim zakresie godzin 6:30-21:30.
- Dostępu do specjalistycznych szkoleń z zakresu strzelania bojowego oraz taktyki i technik interwencji.
- Bardzo przyjaznej i wesołej atmosfery na treningach DREAM TEAM



TRENERZY

Mitosz Pawłowski

Head Instructor FFT
Instructor Krav Maga / boksu / defendo
/ samoobrony / kulturystyki / TRX
/ trener personalny.

Osiągnięcia:

Gold kat. Open (ciężka) Fighting Fit Krav Maga
Challenge Budapeszt 2015

Trenujemy:

Kinetic – Galeria Warmińska
Gr. początkująca pn. i śr. 20-21
Gr. zaawansowana wt. i czw. 19-20

Marcin Kosyl

Instructor FFT
/ Bojowych systemów walki / Kierownik i czynny
instruktor służb mundurowych ds. strzelania
bojowego oraz taktyki i technik interwencji /
trener taekwondo.

Osiągnięcia:

Mistrz i Wicemistrz Polski Taekwondo.

Facebook:

Krav Maga Olsztyn (Fit Fighters)
Mitosz Pawłowski – trener osobisty
Tel. 505 678 668

www.fitfighters.pl

Samorząd województwa sport na Warmii i Mazurach

Co roku Samorząd Województwa zapewnia środki na inwestycje w ośrodki i wydarzenia sportowe w naszym regionie. W latach 2015 – 2016 nie było inaczej. Przedstawiamy Państwu przykłady w jaki sposób Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego wspomaga sportową działalność na Warmii i Mazurach.

Imprezy sportowe

Corocznie Samorząd Województwa w ramach otwartego konkursu ofert dofinansowuje imprezy sportowe o zasięgu krajowym i międzynarodowym. W 2015 i 2016 r. jak co roku wsparto organizację 30 imprez sportowych kwotą 390 000,00 zł. Były to imprezy sportowe m.in.: Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w Maratonie Kajakowym, Mistrzostwa Polski Młodzieży w Zapasach, czy Mistrzostw Polski Młodzieżowców w Tenisie Stołowym, jak również w ramach sportu powszechnego t.j.: Międzynarodowe Biegi Grunwaldzkie Dzieci i Młodzieży szkolnej, III Międzynarodowy Turniej Piłki Nożnej Warmia Mazury – Cup 2015, czy III Żeglarskie Mistrzostwa Polski Seniorów 60+.

To właśnie w ramach tego zadania decyzją Ministra Sportu i Turystyki, na wniosek Marszałka Gustawa Marka Brzezina, Województwo Warmińsko-Mazurskie otrzymało możliwość zorganizowania i przeprowadzenia XXII Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Sportach Halowych na obiektach sportowych naszego Województwa. W zawodach, które odbyły się w dniach 30.04.-27.06.2016 r., uczestniczyło 2 418 zawodników, 512 trenerów i 286 sędziów. Zawody zostały przeprowadzone w 17 dyscyplinach i konkurencjach sportowych w 9 miejscowościach naszego województwa. W generalnej punktacji

uczestniczyło 16 województw i sklasyfikowano 732 kluby sportowe.

Usługi promocyjne

W tym czasie dokonano zakupu usług promocyjnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego podczas prawie 40 imprez sportowo-rekreacyjnych. Województwo jako marka miało okazję promować się podczas inicjatyw o zasięgu ogólnopolskim m.in.: na Otwartych Żeglarskich Mistrzostwach Polski Dziennikarzy, podczas rozgrywek PlusLigi mężczyzn oraz podczas ekstraklasy kobiet i mężczyzn w tenisie stołowym.

Wojewódzka rada sportu

W 2015 r. uchwałą nr 38/416/15/V Zarządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego została powołana Wojewódzka Rada Sportu w Olsztynie. Rada pełni funkcję opiniotwórczą i doradczą organów Województwa Warmińsko-Mazurskiego w zakresie kultury fizycznej, a do jej zadań należy między innymi opiniowanie strategii rozwoju i projektu budżetu Województwa Warmińsko-Mazurskiego, jak również projektów zadań priorytetowych Programu Współpracy Samorządu Warmińsko-Mazurskiego z organizacjami pozarządowymi oraz

podmiotami wymienionymi w art. 3 ust. 3 ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Ponadto jej zadaniem jest współpraca z instytucjami, organizacjami, stowarzyszeniami, inicjatywami na rzecz kultury fizycznej w celu wypracowania form i metod rozwoju środowiska sportowego, jak również dokonywanie bieżącej analizy i oceny działań w zakresie kultury fizycznej. Zajmuje się także nowymi inicjatywami w zakresie rozwoju i upowszechniania Sportu w Województwie Warmińsko-Mazurskim.

Programy i projekty skierowane do dzieci i młodzieży

Województwo Warmińsko-Mazurskie z Ministerstwem Sportu i Turystyki oraz samorządami lokalnymi w 2015 roku realizowało trzy narodowe programy skierowane do dzieci klas I-VI szkół podstawowych pn.: „Mały Mistrz”, „Umiem pływać” oraz innowacyjny program aktywności sportowej „Multisport”. W 2016 r. realizowane są dwa programy pn.: „Mały Mistrz” i „Umiem pływać”. W 2015 roku w trzech programach uczestniczyło łącznie 11506 dzieci z klas I-VI szkół podstawowych województwa warmińsko-mazurskiego, w 2016 roku w dwóch programach uczestniczy 6235 dzieci z klas I-III szkół podstawowych.



Szkolenie dzieci i młodzieży uzdolnionej sportowo

W 2015 i w 2016 r. prowadzono wojewódzkie szkolenie uzdolnionych zawodników w kategorii młodzik, junior młodszy, junior i młodzieżowiec. Głównym partnerem samorządu województwa w zakresie wojewódzkiego szkolenia dzieci i młodzieży uzdolnionej sportowo jest Warmińsko-Mazurska Federacja Sportu. W 2015 roku w punktacji ogólnopolskiego współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży, województwo

ztwa wspiera azurach



Podczas corocznej gali marszałek Gustaw Marek Brzezina honoruje najlepszych sportowców i trenerów.

warmińsko-mazurskie zdobyło łącznie 6 406,39 punktów i zajęło 11 miejsce w łącznej klasyfikacji. Reprezentanci województwa w rywalizacji sportowej w dyscyplinach olimpijskich zdobyli łącznie 259 medali.

Gala sportu

Podczas Gali Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego wyróżnia najlepszych sportowców z regionu, trenerów oraz osoby pracujące i działające na rzecz rozwoju sportu w województwie. Nagrody otrzymało 19 medalistów Mistrzostw świata i Europy w ka-

tegorii młodzieżowca, juniora i juniora młodszego, Olimpijskiego Festiwalu Młodzieży Europy oraz uniwersjady. Były też statuetki i listy gratulacyjne. Przyznano również 36 nagród pieniężnych, w tym 22 nagrody pieniężne zawodnikom za osiągnięcia w 2015 roku wyniki sportowe, 12 nagród pieniężnych trenerom, 2 nagrody trenerom i innym osobom wyróżniającym się osiągnięciami w działalności sportowej na rzecz rozwoju sportu. Sportowcom, którzy osiągnęli wysokie wyniki sportowe w międzynarodowym lub w krajowym współzawodnictwie sportowym przyznano 31 stypendiów

sportowych. Wyróżniono 10 klubów z regionu najwyższej sklasyfikowanych w ogólnopolskim systemie sportu młodzieżowego w 2015 roku oraz 11 gmin, które w klasyfikacji Ogólnopolskiego Systemu Sportu Młodzieżowego w kategoriach: młodzieżowiec, juniorzy, juniorzy młodsi, młodzieży w 2015 roku uzyskały największą liczbę punktów.

Sport osób starszych

Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego wspiera również inicjatywy, których celem jest propagowanie i promowanie aktywności fizycznej osób starszych. Już od

kilku lat województwo sukcesywnie pomaga w propagowaniu sportu wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Na realizację ww. zadania publicznego w ramach Otwartego Konkursu Ofert w 2016 przeznaczono kwotę 80 000,00 zł. Dzięki temu mogliśmy wesprzeć organizację Warmińsko-Mazurskiej Senioriady 2016 i Turnieju Golfowego Warmia-Mazury Golf Senior's Open 2016. Udana współpraca z Jarocką Akademią Trzeciego Wieku i Stowarzyszeniem Mazury Golf & Country Club, pozwala sądzić, że w przyszłości powstaną kolejne projekty skierowane do tej grupy wiekowej.

ĆWICZYSZ?

NIE ZAPOMINAJ O PRAWIDŁOWYM ODŻYWIANIU

Czy istnieje idealna dieta dla sportowca trenującego sztuki walki? Niestety, nie ma jednej i optymalnej drogi oraz zasad, którymi można się kierować w diecie sportowców. – Mimo wzrostu świadomości na temat żywienia w sporcie z praktyką jest zupełnie inaczej. Często w drodze na szczyt zapomina się o jednym – o zdrowiu, ale takim długoterminowym, nie tylko na chwilę – mówi Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny.

Każdy sportowiec jest indywidualnością, trenuje inaczej i z różną intensywnością. Nie da się więc przygotować ogólnych zasad odżywiania. Żywienie i suplementacja muszą być bardzo mocno przestrzegane i ściśle realizowane każdego dnia. Jakie powinno być zapotrzebowanie na makroskładniki w diecie sportowców? Radzi Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny.

Białko

Nie można uogólnić, ale zakłada się, iż około 2 g białka na kilogram masy ciała jest optymalne. Dla porównania osoby mało aktywne powinny spożywać około 0,8-1,0 g/kg mc. W przypadku zwiększenia aktywności fizycznej o dodatkowe treningi siłowe zapotrzebowanie na białko może wzrosnąć do około 2,5

g/kg mc. Należy pamiętać, że nadmiar białka nie da nam tak naprawdę większych korzyści. To, że w diecie sportowca jest nacisk na białko, nie ma nic wspólnego z przebiegiem czy obciążeniem nerek. To kwestia jakości białka. Zwykła dieta oparta na pieczywie, drożdżówkach, produktach mącznych czy pasteryzowanym mleku i przetworach mlecznych posiada zazwyczaj podobne, większe ilości białka. To są j e d -





nak białka niepełnowartościowe lub zmienione strukturalnie. Są one ciężkie do przerobienia dla nerek. Organizm musi się 2x bardziej napracować, żeby je efektywnie wykorzystać. W przypadku źródeł białka zdecydowanie najczęściej wybierane to mięso, ryby i oczywiście jaja, które coraz częściej są źródłem w tzw. koktajlach BCAA.

Dodatkowo oczywiście odżywki białkowe,

najlepiej te bez dodatków.

Wielu sportowców korzysta też z białek roślinnych, zwłaszcza mowa tutaj o osobach, które są na dietach wegetariań-

skich czy wegańskich. Tutaj świetnie sprawdzi się białko konopne, z grochu, ale także soczewica, ciecierzycza czy fasola.

Węglowodany

To one będą preferowanym źródłem energii w sportach walki. Węglowodany najlepiej czerpać z tzw. dobrych źródeł.

Oczywiście, będą to także owoce, najlepiej te zasobne w glukozę. W świecie sportu króluje mango, banan czy maliny. To dobra opcja jak baza do koktajli. Jeżeli chodzi o bardziej złożone źródła węglowodanów, to tutaj najlepiej sprawdzają się np. ryż basmati, jaśminowy, kasza gryczana, jaglana, komosa ryżowa czy amarantus, ale także bataty czy ziemniaki. Istnieją różne metody strategii manipulowania węglowodanami

w żywieniu, najbardziej popularne to carb backloading, carb cycling i carb targeting. Wszystkie mogą być stosowane razem. Pierwszy system polega na ułożeniu węglowodanów w diecie w porach popołudniowych, drugi na rotacji węglowodanowej uwzględniającej dni o różnej podaży węglowodanów niskiej, średniej i wysokiej oraz ostatni system, który polega na dostarczaniu węglowodanów okołotreningowo, przed – skrobiowe, natomiast po treningu w formie prostej – np. owoce.

O węglowodanach trzeba też pamiętać w trakcie treningu. Wielu sportowców korzysta z gotowych napojów dla sportowców. Izotoniki uzupełniają poziom płynów i dostarczają dobrej jakości węglowodanów. Dobrym wyborem jest także woda kokosowa, najlepiej naturalna z kokosa. Po treningu natomiast można wypić napój typowo węglowodanowy, np. Vitargo.

Tłuszcze

Znaczenie ma przede wszystkim jakość spożywanego tłuszczu. Zdecydowanie unikamy izomerów kwasów tłuszczowych trans, czyli tzw. utwardzonego tłuszczu. Do łask w sportach walki wracają nasycone kwasy tłuszczowe – olej kokosowy, masło klarowane, ale także smalec, np. gęsi. Dobrze jest też pamiętać o kwasach tłuszczowych nienasyconych. Tutaj świetnie sprawdzi się oliwa z oliwek oraz olej lniany czy dla wsparcia chociażby wątroby olej z ostropestu. Oczywiście w przypadku tych produktów zdecydowanie największe znaczenie ma jakość – nierafinowane, tłoczone na zimno i spożywane na zimno. Polecam także awokado czy dobrej jakości orzechy, nasiona, pestki czy wiórki kokosowe. Fajny wybór to także nasiona chia do przygotowywania puddingów, ciast i deserów, które fajnie zastąpią konwencjonalne słodczyce.



DIETA SAMURAJA W PIGUŁCE

Wielu uprawiających sztuki walki korzysta ze strategii żywieniowej, jaką jest dieta samuraja. Na czym ona polega?

Jest to w zasadzie dieta paleo, czyli dieta naszych przodków z okresu paleolitu, wzbogacona o bezglutenowe źródła węglowodanów: zboża i pseudozboża — mówi Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny z Olsztyna. — Autorem tego modelu żywienia jest Nate Miyaki. Dodatkowo łączy on tę dietę z systemami intermittent fasting i carb-backloading, czyli namawia m.in. do treningu na czczo lub po posiłkach białkowo-tłuszczowych, jedzenia mniej w ciągu dnia niż w jego drugiej połowie i przesunięcia spożycia węglowodanów na popołudnie.

Dieta to podstawa, ale trzeba pamiętać, że w sportach walki nie obejdzie się bez suplementacji, nawet chociażby podstawowymi preparatami, takimi jak witamina D, omega3, magnez, witamina C czy probiotyki.

— Wszystko powinno być ustalane z dietetykiem na podstawie dokładnego wywiadu, samopoczucia, wyników badań oraz aktualnego stanu zdrowia — zastrzega ekspertka i dodaje: — Przed treningiem warto sięgnąć po

BCAA, czyli aminokwasy rozgałęzione, które również mogą być wykorzystywane jako paliwo i oszczędzają aminokwasy w mięśniach. Pamiętajmy także, że celowana dodatkowa suplementacja powinna być ustalana indywidualnie dla danej osoby.

Jak mogłby wyglądać przykładowy dzień?

Liczba posiłków powinna być dostosowana do liczby treningów, długości doby, masy ciała, aktywności fizycznej i wielu, wielu innych czynników. Podany poniżej plan jest tylko wzorem.

Przypadek: Mężczyzna, rozpoczyna treningi sztuk walki, trenuje dwa razy dziennie — pierwszy trening rano, drugi po południu.

Schemat posiłków:

1. Posiłek przed treningiem porannym: ryż basmati z białkiem serwatkowym o dobrym składzie, bez dodatków np. extensor + owoce.

PIERWSZY TRENING

2. Posiłek po treningu porannym: shake białkowy lub tzw. domowe BCAA w formie shake'a, np. surowe żółtka z owocami i olejem kokosowym.
3. Gotowana lub pieczona ryba z warzywami.
4. Bataty w formie puree z duszoną wątróbką, z kapustą kiszoną i oliwą z oliwek.

DRUGI TRENING

5. Posiłek analogiczny jak po treningu: shake białkowy lub tzw. domowe BCAA w formie shake'a, np. surowe żółtka z owocami i olejem kokosowym.
6. Kasza jagłana z cynamonem, imbirem, mlekiem roślinnym i owocami.

ASIA

zmienia klub

Gwiazda polskiego MMA Joanna Jędrzejczyk nie będzie już trenować w olsztyńskim klubie Berkut Arrachion. Zawodniczka zmienia swój sztab treningowy. Przed kolejną walką o mistrzowski pas będzie trenować w Miami.

Joanna Jędrzejczyk jest aktualną mistrzynią świata UFC w wadze słomkowej. Pas zdobyła w marcu ubiegłego roku. Obroniła go już trzykrotnie, pokonując Jessicę Penne, Valérie Létourneau oraz Claudię Gadelhę. Przed nią kolejna walka w listopadzie. To będzie pojedynek dwóch Polek. 12 listopada na gali UFC 205 stanie w szranki z Karoliną Kowalkiewicz. Jędrzejczyk przed nią nie będzie już trenowała z dotychczasowym klubem Berkut Arrachion Olsztyn. Olsztynianka ma przygotowywać się w Miami pod okiem amerykańskich trenerów.

— Asia postanowiła zmienić swój sztab treningowy i wyjechać do Miami. Po raz pierw-

szy w jej karierze MMA nie będziemy jej przygotować do walki i stać w jej narożniku. Asia wybrała inną drogę i takie ma prawo. Wiadomą sprawą jest, że nie jest to dla nas powód do radości. Dużo razem osiągnęliśmy i szkoda, że teraz ktoś inny będzie to kontynuował, tym bardziej że Asia z nami w MMA nigdy nie przegrała — mówi Szymon Bońkowski z Berkut Arrachion Olsztyn.

W mediach społecznościowych tę informację potwierdziła sama Jędrzejczyk.

— Od kilku dni przebywam na Florydzie i od tej pory reprezentuję klub American Top Team. Decyzja zapadła szybko i nie jest bezpośrednio związana z moim wieloletnim Klubem Berkut Arrachion Olsztyn oraz z jego trenerami. Decyzja o zmianie klubu jest moim prywatnym wyborem związanym m.in. z obowiązkami jako mistrzyni świata organizacji UFC oraz obowiązkami przed zbliżającą się galą UFC 205 w Nowym Jorku. W mojej dotychczasowej długiej karierze kierowałam się nieustannym rozwojem zarówno zawodowym, jak i prywatnym. Zmiana miejsca pobytu i treningu daje mi tę możliwość.

Zamierzam więcej pracować nad wartością swojego nazwiska na rynku amerykańskim. Liczę na wasze wsparcie, a ja postaram się godnie reprezentować swoją ojczyznę i utrzymać tytuł mistrzowski UFC — zapewniła na Facebooku Joanna Jędrzejczyk.

Michał Krawiel, mn





Wojowni walczyli

Aż 13 interesujących walk MMA obejrzeni pod koniec września w olsztyńskiej Uranii widzowie. To za sprawą gali ACB 46 Young Eagles. W walce wieczoru olsztynianin Adrian Zieliński nie sprostał Islamowi Makojewowi z Rosji.

Gałę rozpoczęła walka Pawła Gołębiewskiego z Rosjaninem Daudem Szajchajewem (kat. 70 kg), która potrwała niecałe dwie rundy, gdyż sędzia ogłosił niezdolność Polaka do dalszej walki (TKO). Jak się okazało, był to zły omen dla pozostałych zawodników gospodarzy, bo w pozostałych pięciu „olsztyńskich” pojedynkach trzykrotnie lepsi okazali się rywale zza wschodniej granicy. I tak: Marcin Jabłoński (66 kg) uległ Armenowi Stepanjanowi z Armenii przez TKO już w 33. sekundzie walki, Sylwester Borys (84 kg) przegrał w pierwszej rundzie przez duszenie z Białorusinem Igorem Litoszikiem, natomiast w walce wieczoru Adrian Zieliński (70 kg) musiał uznać wyższość Islama Makojewa, przegrywając w drugiej rundzie przez poddanie (gilotyna). Mimo że do tego momentu wyglądał bardzo dobrze, prawdopodobnie prowadząc na punkty z czeczeńskim Rosjaninem (cięższym od Zielińskiego o prawie 4 kilogramy). Natomiast zwycięstwami jednogłośną decyzją sędziów zakończyli swoje walki Adam Kowalski (93 kg), który pokonał Słowaka Pavola Langerę, oraz Wojciech Giera (93 kg), bijąc Muhammada Kikiszejewa z Rosji.

Lech Janka

fot. Grzegorz Czykwin

icy MMA w Uranii



AZS UWM Olsztyn | Karate Shotokan



Trenuj z m

To sztuka walki, która korzystnie wpływa na ciało i umysł. Usprawnia kondycję, ale także kształtuje pewność siebie, stanowczość, umiejętność dążenia do celu. Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć treningi. Ćwicz z mistrzami karate shotokan. Poświęcili oni karate większość swojego życia, doskonaląc swoje umiejętności na zawodach, zgrupowaniach, stażach i weryfikując je w rywalizacji z innymi zawodnikami.

Karate, którego uczymy, kształtuje charakter i dyscyplinuje do systematyczności poprzez regularny trening ciała i ducha — zapewnia Stanisław Krajewski, zawodnik i instruktor sekcji Karate Shotokan AZS UWM Olsztyn. — Dzięki treningom rozwinąłem swoje umiejętności samoobrony i poprawiłem kondycję fizyczną. Poza tym w znacznym stopniu wpłynęły one też na mój charakter. Do zajęć namawiam innych. Warto zadbać o własne ciało. Żyjemy w czasach, kiedy młodzi często uciekają od udziału w lekcjach WF-u. Jeśli chcemy się wziąć za siebie, trenujmy karate.

Obecnie istnieje wiele szkół, więc warto zastanowić się, jakie karate chcecie studiować. W klubie z Kortowa trenują zawodnicy i zawodniczki w różnym wieku. Sekcja jest jednym z większych ośrodków sportowych w Polsce, więc warto do niej dołączyć.

— Nasi reprezentanci zdobywają trofea na arenach zagranicznych i krajowych. Do naszych ostatnich sukcesów można zaliczyć nasz udział w Otwartych Mistrzostwach Świata Karate Shotokan WSF w Bydgoszczy. Pod czujnym okiem naszego sensei Wojciecha Kaczmarka wystartowaliśmy w konkurencjach kumite: indywidualnych i drużynowej. W tej drugiej odnieśliśmy olbrzymi sukces. Wywalczyliśmy wicemistrzostwo świata i srebrny medal w jednej z najbardziej prestiżowych kategorii zawodów. Droga po drugie miejsce na świecie wiodła przez zwycięskie walki z drużynami z Polski i z zagranicy. Połączyliśmy umiejętności indywidualne z siłą zespołu — dodaje Stanisław Krajewski.

Nabór do sekcji trwa. Treningi odbywać się będą w tradycyjnej



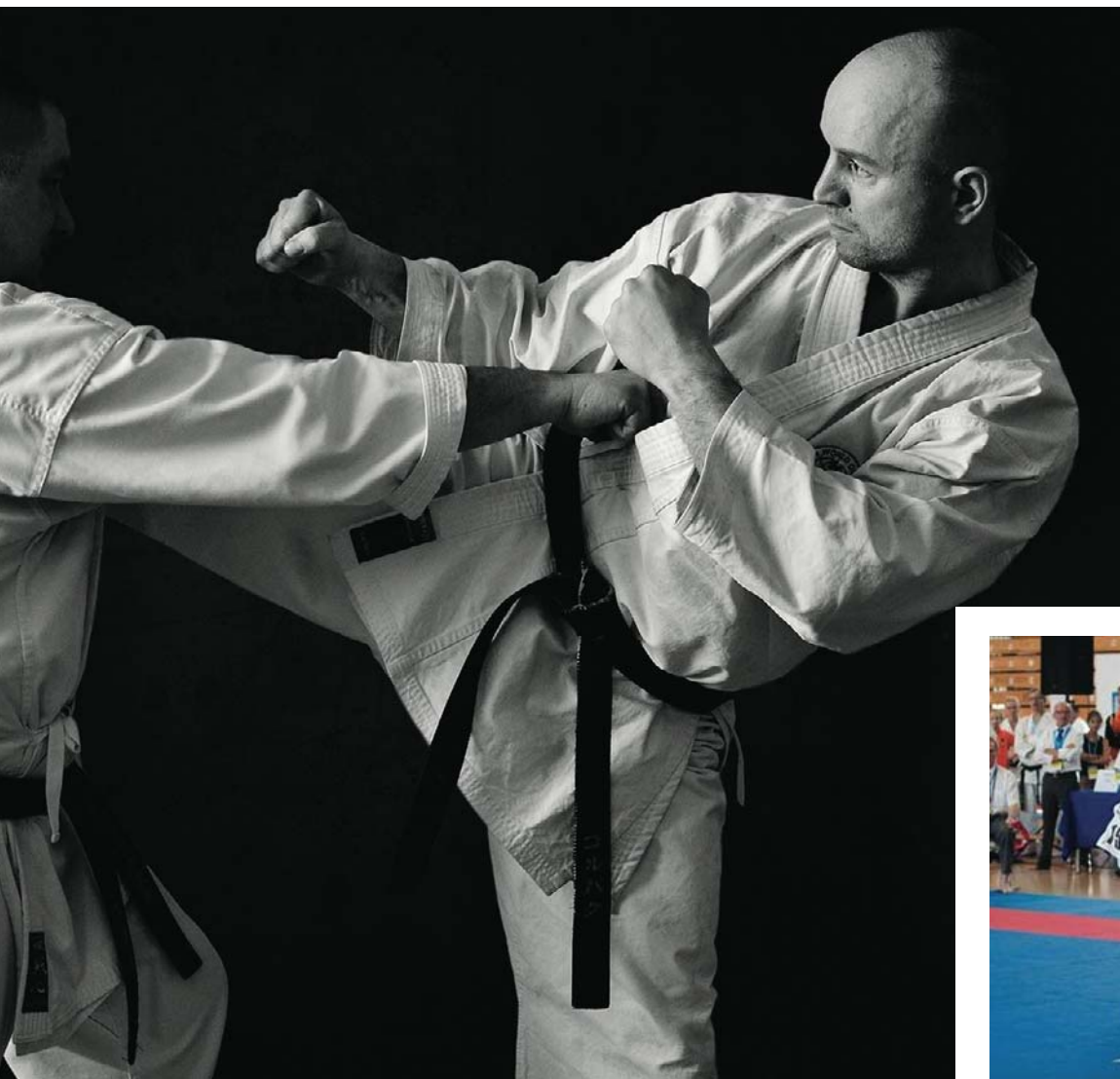
formule doskonalenia technik karate i samoobrony oraz wytrzymałościowej, na bazie treningu funkcjonalnego.

— Zapraszamy na wspólne treningi wszystkich, którzy chcą rozwijać swoje umiejętności w sztukach walki, doskonalić charakter oraz sprawność fizyczną — uśmiecha się Stanisław Krajewski.

Dołącz do nas!



istrzami



WTOREK – godz. 18-19.30, sala (studium AZS) | CZWARTEK – godz. 18-19.30, sala (studium AZS)

Kontakt: olek@shotokanolsztyn.pl | tel. 667 007 378 | www.shotokanolsztyn.pl

INSTRUKTORZY

Shihan Wojciech Kaczmarek – 7 dan

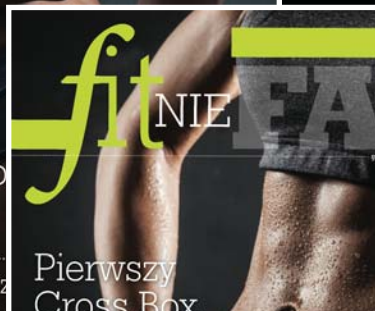
Wielokrotny uczestnik i medalista mistrzostw Polski, Europy i świata (w tym ostatni sukces na mistrzostwach świata federacji SWO i IJKA – złoty medal w kumite); niezastąpiony trener i szkolenowiec, przewodniczący Rady Mistrzów Shihankai federacji SWO, trener kadry SWO w kumite. Trenuje karate od 40 lat.

Stanisław Krajewski – 4 dan

Zdobywca brązowego medalu na mistrzostwach świata federacji SWO i IJKA w Poznaniu 2014, członek kadry kumite SWO Polska, laureat 54. plebiscytu na sportowca roku Warmii i Mazur. Trenuje karate od 27 lat.

Aleksander Korpak – 4 dan

Instruktor karate sekcji AZS UWM Olsztyn, złoty medal w kumite dużyńowym na mistrzostwach Europy w Poznaniu 1999, mistrz Polski w kumite seniorów Elbląg 1999, brązowy medal w kumite na akademickich mistrzostwach Polski Wrocław 2002, członek kadry kumite SWO Polska. Trenuje karate od 24 lat.



Trening no
Zdobycie formy
przez całą dobę
str. 14

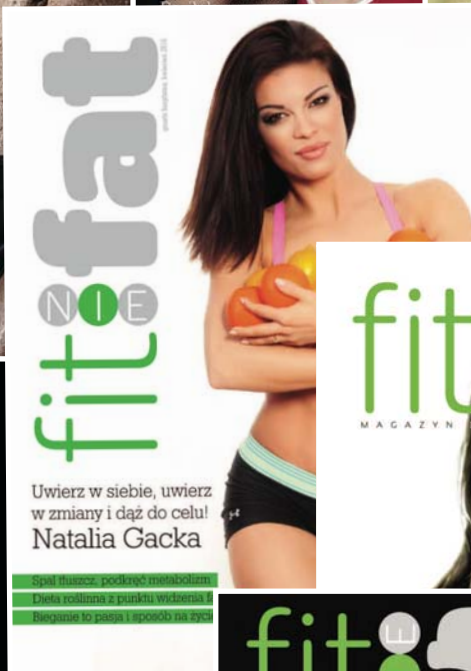
Fit'n Active Olsztyn
Na tym wydarzeniu
trzeba być!
str. 3

Fit znaczy
smacznie
str. 6

Pierwszy
Cross Box
w Olsztynie

17-19 kwietnia dni otwarte
w Fitness Park
Mamy karnety

Chcesz
schudnąć?
Zrób to z jednym z najlepszych
trenerów w Polsce



Wielka
siatkówka
plaży
stynie

Żyj zdrowo
i aktywnie
z FIT NIE FAT

PODEJMIJ
WYZWANIE!



fitniefat.pl



FitnieFat