

ZAJĘCIA POZALEKCYJNE

GAZETA
ÓLSZTYŃSKA

2020



ARTYSTYCZNE OBOZY
Z MICHAŁEM SZPAKIEM \6-8

KOMPUTERY NIE ZASTĄPIŁY
NAM RÓWIEŚNIKÓW? \10-11

RUSZ GŁOWĄ



Połącz litery tak aby utworzyły następujące wyrazy:

ZAJĘCIA	DOSKONALENIE	ŚPIEW
NAUKA	PLASTYKA	MUZYKA
GRUPA	GIMNASTYKA	GRA
KLASA	ROBOTYKA	PASJA
PLAN	ANGIELSKI	NUDA
SPORT	HISZPAŃSKI	CHEĆ
	TANIEC	

Wyrazy mogą przebiegać i łączyć się w dowolnym kierunku pod kątem 90 stopni.

A	G	R	U	C	Y	K	A	M	U	Z
N	G	I	P	H	T	O	B	O	R	Y
T	A	E	A	Ę	Ć	N	U	D	A	K
N	N	L	S	K	I	Ę	C	I	A	A
A	I	E	C	Z	A	J	P	D	O	S
U	K	A	H	I	S	P	L	A	N	K
S	P	O	R	T	Z	A	S	J	A	O
G	Ś	S	Ń	A	P	N	E	L	A	N
R	P	K	N	A	A	I	S	T	S	A
A	I	I	M	S	K	E	A	Y	A	L
W	E	G	I	T	Y	P	L	K	A	K

SUDOKU

	5							
		2		1			4	
9		6					1	2
6	1			3				
								7
7		3	4					5
					8			
			9				7	4
		8	5		4	3		9

Wydawca: GRUPA WM Sp. z o.o.,
 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5
Prezes: Jarosław Tokarczyk
Koordinator i reklama: Edyta Gwóźdź, 609 210 667
Łamanie: Mariusz Feliński
Fot.: archiwum własne i Adobe Stock

Akademia

Rok założenia 2003

www.efektywna-nauka.pl
Olsztyn ul. Ratuszowa 3/1

No.1
W OLSZTYNIE

**DOBRA
PAMIĘĆ**

**LEPSZA
KONCEN-
TRACJA**

**ŚWIETNE
OCENY
W
SZKOLE**

**SZYBKIE
CZYTANIE**

**NAUKA
PRZEZ
ZABAWĘ**

DOBRE KURSY DLA DZIECI

**NAUKA
PROGRAMOWANIA**

BEZPŁATNE LEKCJE POKAZOWE

ZADZWOŃ TERAZ I ZAREZERWUJ MIEJSCE: KOM. 509 85 69 71



CENTRUM GIMNASTYCZNE

tel. 506-149-542

www.gimnastyka.eu



@GimnastykaOlsztyn

Wszelchstronne kształtowanie ciała to właśnie gimnastyka, z którą kontakt rozpoczyna się w wieku dziecięcym i która całkiem słusznie uważana jest za fundament sprawności fizycznej. W wieku dziecięcym ciało nabiera prawidłowych nawyków ruchowych, zyskuje je niemal w sposób naturalny, co jest ogromnie przydatne dla mającego nastąpić w przyszłości wyboru ulubionej aktywności fizycznej, a także dyscypliny sportowej.

DLACZEGO GIMNASTYKA?

Zajęcia gimnastyczne dostarczą Państwa dziecku licznych korzyści fizycznych, między innymi: zwiększą siłę, gibkość, wytrzymałość, poprawią koordynację ruchową, nauczą pracy w grupie, rywalizacji w przyjaznej, zespołowej atmosferze oraz nauczą dyscypliny i szacunku względem siebie. Ponadto osoby uczęszczające na zajęcia nauczą się takich elementów gimnastycznych jak: przewroty w przód i w tył, stanie na rękach, gwiazdy, mostki, salta i wiele innych.

GDZIE ĆWICZYMY?

- Olsztyńska Szkoła Wyższa • Szkoła Mistrzostwa Sportowego • SP 7 • SP 10 • SP 12 • SP 18 • SP 25 • SP 30
- SP 33 • SP Bartąg • SP Stawiguda • SP 4 Ostróda



AIRTRACK SQUAD

tel. 508-594-644

www.airtracksquad.pl



@AirtrackSquad

CO TO JEST AIRTRACK?

Airtrack to nadmuchiwany sprzęt gimnastyczny łączący w sobie zalety trampoliny, dmuchanych zamków do skakania, ścieżki akrobatycznej i materaca zeskokowego w jednej ścieżce powietrznej.

Zajęcia akrobatyczne na airtracku kształtują wytrzymałość, równowagę i siłę. Treningi mają na celu poprawę skoczności, szybkości, gibkości oraz zapobieganie młodzieńczym wadom postawy. Budują pewność siebie oraz zwiększają koncentrację. Airtrack Squad to jedyne takie miejsce w Olsztynie, gdzie uczestnicy pod okiem instruktorów i trenerów mogą bezpiecznie rozwijać swoje zainteresowania i pasje. Specjalnie przystosowana sala, wyposażona w profesjonalny, najwyższej klasy sprzęt akrobatyczny, umożliwia prowadzenie zajęć na najwyższym poziomie!

CHCESZ DO NAS DOŁĄCZYĆ?

Ćwiczysz. Skaczysz. Kręcisz się w powietrzu. Brzmi fajnie? Bo tak jest! Dołącz do nas i sprawdź, czego możesz nauczyć się, trenując z nami. Jako jedyni w województwie dysponujemy oryginalnym sprzętem AirTrack Factory. Dzięki temu ćwiczysz bezpiecznie i efektywnie!

GDZIE ĆWICZYMY? Olsztyńska Szkoła Wyższa, SP 30

Oferta NAKI Olsztyn dla młodych piłkarzy

- Profesjonalne treningi
- Udział w meczach ligowych i turniejach piłkarskich w polsce i europe
- Nauka pod okiem doświadczonych trenerów
- Przyjazna atmosfera
- Możliwość wyjazdu na obóz piłkarski, wyjazdy zagraniczne
- Nauka odpowiedzialności, współpracy z innymi, zasad fair play
- Ciągłość szkolenia od 4 roku życia do kategorii senior

**ZAPRASZAMY
ZAPISY JESZCZE TRWAJĄ!**

PIŁKARSKA
NAKI
SZKÓŁKA
www.naki.pl



ZAPISY

MŁODYCH PIŁKARZY

już od 4 roku życia

Współpracujemy z:



Japonia
Alvere Osaka



Francja
LOSC Loudeac



Niemcy
VfO Offenburger
VfL Lubeck
Gelsenkirchen



Włochy
AC Perugia
ACR Messina
Audace Cerignola



tel. 604 532 547 naki.pl

**Wybudowaliśmy nowoczesne,
zadaszone boisko piłkarskie
ze sztuczną trawą IV generacji,
bardzo miękką i elastyczną,
przyjazną dla zawodników.**

**JEST TO JEDEN Z PIERWSZYCH
TEGO TYPU OBIEKTÓW W POLSCE!**



MAZURSKA PRZYGODA Z MICHAŁEM SZPAKIEM

Ciepłe promienie zachodzącego słońca grają na falach jeziora Bełdany. Z oddali dobiega śpiew, niesie się po wodzie. To już prawie koniec wakacji i koniec obozu. Ostatnie próby i poprawki. Przepięknie położony ośrodek Klub Mila Kamień w samym sercu Mazur będzie tego wieczoru świadkiem finałowego koncertu, w którym dzieci i młodzież z obozu Anima Creativa, organizowanego przez Fundację „Arte Proibita”, zaprezentują talenty, nad których rozwijaniem pracowało przez dziesięć dni utalentowane rodzeństwo: Michał i Marlena Szpakowie.

C o zrobić z nastolatkiem, który uwielbia fotografie, ale życie spędza głównie na surfowaniu po Instagramie, leżąc na brzuchu w pokoju i podziwiając fotki innych? Albo z trzynastoletnią córką nudzącą się na wakacjach? Owszem, skrycie marzącą o karierze Ariany

Grande, ale jak dotąd nadweryżającą uszy rodziny i sąsiadów?

Jest takie rodzeństwo, które od dziecka imponowało niewyczerpanymi pokładami kreatywności i energii. Rodzeństwo, które wie, jak spełniać marzenia... A po spełnieniu własnych zapragnęło pokazać pełen artystycznych inspiracji świat uzdolnionej młodzieży. Tak zrodził się pomysł założenia Fundacji „Arte Proibita”. Michał Szpak, gwiazda polskiej piosenki, wraz z siostrą Marleną, śpiewaczką operową realizującą się zawodowo we Włoszech, stworzyli projekt dający przestrzeń rozwoju młodym ludziom, szukającym swojej drogi. To już trzecia edycja obozów Anima Creativa pod egidą fundacji.

— Gdy pani Marlena ogłosiła, że rusza nabór na nowy obóz, była ulga i radość — opowiadają z przejęciem Julia, Magda i Kasia. — Od razu było wiadomo, że się zapiszemy. Dla nas to najlepsze wakacje na świecie.

AKADEMIA
PŁYWANIA
KAROLINA KASPRZAK

OFERUJEMY:

- naukę pływania dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- zajęcia indywidualne lub grupowe
- doskonalenie techniki pływania
- przygotowania do egzaminów sprawnościowych
- zajęcia prowadzimy na basenie UWM

ZAPEWNIAMY:

- wykwalifikowaną kadrę trenerską
- małe grupy ćwiczebne

zapisy:
tel. **664-061-437**
e-mail: karolina@akademia-plywania.com
www.akademia-plywania.com



Fot. Michał Pańszczyk

— Anima Creativa to również czas na leżakowanie, ale tylko w przerwach między warsztatami — śmieje się Marlena Szpak. — Oczywiście mogliśmy zrobić zwykłe obozy, z plażowaniem i wycieczkami po okolicy. Pamiętam moje kolonie. To były właśnie takie standardowe wyjazdy nad morze, w góry, z wypoczynkiem i zabawami. Osobiście bardzo brakowało mi przestrzeni, w której mogłam realizować się artystycznie.

Ofert letniego wypoczynku jest wiele. Skoro więc ktoś wybiera właśnie tę, to chyba wie, czego chce. — Niektórzy z uczestników już wiedzą, czym chcą się zajmować w przyszłości — zaznacza Marlena. — To czas, w którym staramy się rozwijać ich wszechstronnie: od muzyki poprzez aktorstwo, ruch, taniec aż po sztuki wizualne. Nie bałam się ryzyka, by stworzyć takie właśnie obozy, totalnie artystyczne i rozwijające, a motorem mojego i mojego brata działania była właśnie determinacja tych młodych, ambitnych ludzi, którzy poszukiwali miejsca do artystycznej realizacji.

Część uczestników to już stali bywalcy. Wracają na obozy rodzeństwa Szpaków, bo to i zabawa, i pasja. Widzą swoje postępy. Wielu przyjeżdża dla Michała, bo wiadomo — to idol. Jedni chcą się po prostu świetnie bawić, spróbować czegoś nowego, a inni mają już swój plan na przyszłość. Nie tylko wokalną. Poza rodzeństwem warsztaty prowadzą same znane postaci z różnych dziedzin. Jak choćby Michał Pańszczyk, odpowiedzialny za wizerunek artystycz-

ny najgorętszych nazwisk polskiej sceny: Sanah, Piotra Cugowskiego, Kasi Kowalskiej. Zajęcia gimnastyczne to domena Tadeusza Gaura — trenera gwiazd.

— Młodzież stawia sobie dzisiaj wysoko poprzeczkę, jest ambitna — ocenia Michał Szpak. — Młodzi porównują swój talent z rówieśnikami. Konfrontują się ze światem telewizji, w której talent jest wynagradzany, ale tylko wtedy, kiedy jesteś naprawdę dobry. Dlatego potrzebują bodźców do działania poprzez warsztaty z profesjonalistami, którzy wykonują w życiu dokładnie to, co im tu wykładają. Ten projekt powstał dla tych wszystkich młodych ludzi, którzy szukają artystycznych autorytetów, by móc się realizować. Młodość to najpiękniejszy okres, w którym kontakt ze sztuką może zmienić bieg życia. My wierzymy w tę młodzież i mocno ją dopingujemy!

A sami uczestnicy? — Tu jest dużo pracy, ale takiej kreatywnej. My to uwielbiamy — zapewniają. — Co jest najlepsze? To, że nikt nas nie ocenia. Nie wywiera presji. Po prostu się uczymy. Michał otwiera nam oczy na to, czym jest świat show-biznesu.

A oni poszliby za Michałem w ogień. Dzięki jego niespożytej energii i szalonej duszy jest mnóstwo śmiechu i beztroski, ale do czasu. — Michał wydobywa z nich wszystko to, co najlepsze. Potrafi. Jest oczywiście czas na zabawę i żarty, ale warsztaty są na poważnie — mówi Gabriela Kołodziej, kierowniczka obozu. — Michał ma talent nie tylko wokalny. Łączy w sobie wiele



Fot. Michał Pałszyk



Fot. Michał Pałszyk



Fot. Karolina Paterska

różnych umiejętności: wokalisty praktyka, artyści, trenera, psychologa. Znakomicie wyczuwa emocje każdego dziecka. Słuchają go z otwartymi buziami. Pytamy ich, czy już dość, a oni ciągle chcą więcej. Zajęcia Michała zaplanowane na dwie godziny nieraz przeciągają się do czterech godzin. A im jeszcze mało. Jemu też (śmiech).

Różnorodność zajęć to motyw przewodni obozu. — Jeśli swoją przyszłość widzą w jakimś artystycznym zawodzie, tutaj mogą się dowiedzieć, nie tylko jak technicznie lepiej śpiewać, ale jak się poruszać w tym świecie — tłumaczy Michał. — Mają nie tylko warsztaty wokalne, ale też na przykład zajęcia z ruchu scenicznego. Odgrywają scenki aktorskie. To wszystko potem się przydaje w show-biznesie.

— To nas uczy także dystansu do siebie — opowiada z przejęciem 12-latek Kornelia. — Na zajęciach aktorskich

zdarza się robić niekomfortowe rzeczy. Na przykład udawanie zwierząt. Ktoś musiał być świnką, więc chrupkał i chodził na czworakach. Ja miałam odegrać coś małego i głośnego. Więc zostałam myszskoczekiem.

Finałowy koncert zapowiadają plakaty wykonane przez uczestników obozu... Ściąga publiczność — okoliczni wczasowicze. Młodzi szaleją na scenie — najpierw specjalny układ taneczny, potem śpiew. Solo i w duetach. Tak jak Kornelia, która już wie, że chce w przyszłości śpiewać. — Podczas występu bywałam jeszcze trochę speszona — powie po koncercie. — Ale i tak się cieszę. Michał i Marlena bardzo we mnie wierzą.

A Michał — stojąc z boku — przeżywa każdą nutę. On i jego gromadka żywo reagują na kolejne popisy, dopingują. Na koniec nikt już nie patrzy w scenariusz. Przy bisach dzieciaki i trenerzy łączą się w energetycznym tańcu i śpiewie, wciągają publiczność. Jeszcze mowa mentora Michała ze sceny. Wszyscy rzucają się sobie w objęcia. Dziesiątki roziskrzonych oczu, poczucie wspólnoty, wzruszenie, że to już koniec... Radosny, inspirujący czas.

A rano... już tylko pożegnania. Trzeba się wyściskać, pożegnać z Michałem, wychowawcami, pozostałymi trenerami. Z Hektorem, obozowym pupilem, czyli psem adopciakiem Michała, jego nieodłącznym towarzyszem. Po Kornelię przyjeżdżają rodzice. Czy myśli już o następnym obozie? — Taaaak! No pewnie! Uwielbiam taki sposób na wakacje. Plażować to ja mogę gdzieś z mamą, tatą. Niby fajnie by było spędzić w ten sposób czas również z tą ekipą, ale wtedy to byśmy po prostu pojechali, pobawili się, wyjechali i nawet by mi nie było żal się rozstawać. To, co tutaj robimy, niesamowicie nas integruje. Z częścią grupy tworzymy już taki zgrany zespół, który się spotyka i na zimowiskach, i na letnich obozach. Dlatego nie ma płaczu, gdy się rozjeżdżamy, bo wiemy, że to tylko chwilowe rozstanie.

Edyta Gwóźdź



wakacje 2021

OFERTA DOSTĘPNA JUŻ OD STYCZNIA!



DOMKI NAD JEZIOREM

PLAŻA Z DOSTĘPEM DO JEZIORA • BASEN I JACUZZI
RESTAURACJE • PLACE ZABAW • BOISKA • SCENA • ANIMACJE
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU WODNO – REKREACYJNEGO:

kajaki, jachty motorowe, żaglowe, skutery wodne, rowery wodne

Kamień 1, 12-220 Ruciane-Nida
+48 87 733 11 31; +48 785 025 135, kamien@klubmila.pl, www.klubmila.pl

KOMPUTERY NIE ZASTĄPIŁY NAM RÓWIEŚNIKÓW?

Stereotypy są niezdrowe praktycznie w każdym przypadku, którego dotyczy. Podobnie jest z dziećmi, które — według dzisiejszej narracji — siedzą tylko przed komputerami i nie potrafią się z nikim porozumieć. Spróbujmy obalić ten mit.

Kiedyś to były czasy, dzisiaj nie ma czasów — to jedno z najpopularniejszych powiedzeń na temat dzisiejszego świata. I dobrze obrazuje hipokryzję wszystkich tych, którzy uważają, że wszystko, co było kiedyś... było po prostu lepsze. Faktycznie trzeba jednak przyznać, że dzisiejszy świat jest przepełniony informatyką, cyfryzacją, wizualizacjami, reklamami i szeroko pojętą kulturą obrazu. Dzieci w takim świecie czują się, jak ryba w wodzie. Ma to oczywiście swoje plusy. Ale i minusy, bo tak naprawdę nie wiedzą, że w dużej mierze są manipulowani reklamami i gonią często za nic nie wartymi wzorcami. Trzeba sobie jednak przypomnieć własne dzieciństwo, żeby dostrzec prostą prawdę — to naturalne, że dzieci ciągną do rozrywki. Z wiekiem różnie ją jednak pojmujemy. Dla jednego jest to gra w szachy, dla innego jazda motocrossem wypełniona po brzegi adrenaliną i spaliniami. Dla dzieci są to często komputery czy konsole i związane z nimi gry, strony internetowe, blogi, Facebook i Instagram. Ta rewolucja już dawno za nami i nie ma sensu bicie piany o to, czyje dzieciństwo było lepsze. Warto się też przekonać, że nie jest z dziećmi tak źle.

Załóżmy, że młodzież siedzi tylko przed komputerami. Idę na jedno z osiedli w rejonie Jarot. Pustki? Bynajmniej.

— Czemu nie siedzicie w domu przed komputerem? — pytam bez ogródek grupkę chłopców stojących przy rowerach.

— Rower też jest fajny. Można się pościgać — mówi 11-letni Piotr.

— A ja zawsze wygrywam! — dodaje jego rówieśnik Adam. — Lubimy grać na konsoli, ale to mamy na co



dzień, a jak będzie zima, to już na rower nie wyjdziemy — zauważa.

— Co jeszcze robicie na dworze? — dopytuję.

— Walczymy na Nerfy (zabawkowe pistolety strzelające piankowymi nabojami — red.) — mówi 12-letni Mikołaj. — To nawet lepsze niż Counter Strike (popularna strzelanka — red.), bo można się postrzelać w realnym świecie. Strzelam nawet w domu z tatą i mamą się na nas wkurza — śmieje się Mikołaj.

— Gramy też w Pokemon GO. Dziennie chodzimy po kilka kilometrów, bo trzeba odbijać gymy i znajdować rzadkie Pokemony — wyjaśnia Piotr. — Nie siedzimy dużo w domu. Jak już, to wieczorem i gramy wtedy przez internet w Fortnite, albo w Fifę.

Postanowiłem zapytać chłopców o coś szalonego.

— A zdarza wam się bawić w chowanego?

Ku mojemu zdziwieniu:

— Czasami gramy na osiedlu. Ale to już nudne, bo znamy najlepsze kryjówki — śmieje się Adam. — Dlatego szukamy innych miejsc i jak ktoś zostanie znaleziony, to musi zrobić wyzwanie.

— Jakie na przykład?

— Różnie. Pompki często, albo jakieś podobne zadania. Jak gramy w piłkę, to przegrana drużyna też tak robi.

Albo musi zjeść coś niedobrego — dodaje Adam. — Ja nienawidzę pomidorów i szpinaku.

Dziewczyny mają inne zajęcia.

— Teraz spotykamy się na rolki. Dopiero się uczę jeździć — mówi 12-letnia Martyna. — Z koleżankami lubimy rozmawiać o piosenkarzach i aktorach. Pokazują swoje życie na Instagramie. Chciałabym być kiedyś aktorką — przyznaje Martyna. — Rodzice mówią, żebyśmy za długo nie siedzieli przed telewizorem itd., ale my przecież często wychodzimy na dwór. To znaczy ja, bo mój brat gra dużo w gry i potem rodzice dają mu szlabany na komputer.

Skoro więc dzieci w najlepsze bawią się na dworze, to może warto zapytać o zdanie dorosłych?

Czy dzieci naprawdę siedzą tylko przed komputerem? — pytam.

— Syn siedział, jak była zdalna nauka. Ale staramy się, żeby miał inne rozrywki i irytuje mnie, jak wrzuca się wszystkie dzieci do jednego worka — przyznaje pan Mateusz z Olsztyna. — Oczywiście, że siedzą przed komputerami całkiem sporo, ale nie jest tak, że robią to cały dzień. Póki dziecko jest jeszcze małe, powiedzmy do 15 roku życia, to dla mężczyzny chyba najlepszy czas, bo bezkarnie może się bawić zabawkami — śmieje się pan Mateusz. — Mój ma 10 lat i uwielbia LEGO.

— A kto nie lubi?

— Chyba nie ma takich ludzi — przyznaje pan Mateusz. — Oprócz tego gram z synem na konsoli. Nie widzę w tym nic złego. To też forma rozrywki i ja tego w dzieciństwie nie miałem, więc siedziałem z kumplami na trzepaku. To były fajne czasy, ale teraz też pełno dzieciaków gra np. w siatkówkę wykorzystując trzepak, jako siatkę. Urodzili się w innych czasach. Cyfryzacja jest wszędzie, to jak mają z niej nie korzystać?

Trochę inaczej widzi to pani Ilona, która przyszła na plac zabaw z córką.

— Bardzo lubi telewizję. Nie możemy jej często odciągnąć. Niestety czasami za dużo się pracuje i pozwoli dziecku na kilka bajek więcej — przyznaje.

— U nas na osiedlu faktycznie jest sporo dzieci, ale u moich znajomych na Nagórkach praktycznie nie widać ich na dworze. Często mają głupich idoli, patostreamerów, którzy robią straszne rzeczy w internecie. Oglądają ich nawet maluchy. Dla mnie to straszne, ale staram się nie przesadzać, bo przecież komputer też w domu musi być dostępny dla dziecka. Mimo wszystko wołałabym oglądać więcej dzieci grających w klasy albo chowanego niż siedzących przed komputerem — dodaje.

Paweł Jaszczanin

REKLAMA

CENTRUM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ mgr Beata Lewalska



Od 1999 roku dbamy o sprawność fizyczną mieszkańców Olsztyna i okolic prowadząc zajęcia gimnastyczno-akrobatyczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Serdecznie zapraszamy na zajęcia w sezonie 2020/2021.

Szczegóły na stronie www.gimnsport.pl



**Prowadzimy zajęcia ogólnorozwojowe
dla dzieci i młodzieży od 1999 r.
SERDECZNIE ZAPRASZAMY
DO ZAPISÓW NA WRZESIEŃ 2020 !**

www.gimnsport.pl

Olsztyn, SMS ul. Gietkowska 12, OSW ul. Bydgoska 33, tel. 601 741 866, 601 773 866



TWOJA DROGA DO ZWYCIĘSTWA TAEKWONDO OLSZTYN

Wyskoki, obroty, uderzenia...

Taekwondo to niezwykle widowiskowa sztuka walki, która pociąga zarówno chłopaków, jak i dziewczęta od pokoleń. Kto widział, co potrafią robić mistrzowie, ten nie może przejść koło tego sportu obojętnie. Za sprawą filmów akcji w krótkim czasie taekwondo stało się bardzo popularne. Swoich zwolenników znalazło również w Olsztynie.

Kolejne sukcesy, które odnosimy, mobilizują nas do dalszej, wyjątkowej pracy – mówi Marcin Chorzelewski, trener w klubie TAEKWONDO OLSZTYN. – Podejmujemy wysiłki, by jakość szkolenia w naszym klubie była na najwyższym poziomie. Zależy nam, by treningi przyniosły nie tylko satysfakcję dzieciom, ale również rodzicom. Zajęcia są indywidualnie dopasowywane do określonej grupy wiekowej, w dużej mierze oparte na ćwiczeniach ogólnorozwojowych, by dzięki temu jeszcze bardziej zachęcić do uprawiania sportu – tłumaczy trener.

Klub prowadzi zapisy na stronie <https://www.tkdolsztyn.pl/zapisy>

Plan treningów krok po kroku oswaja młodych adeptów z taekwondo. Nikogo od razu nie rzuca się na głęboką wodę. Pierwsze dwa lata to trening wprowadzający. Są to ćwiczenia ogólnorozwojowe, do których stopniowo dodawane są elementy taekwondo, czyli podstawowe pozycje, uderzenia i kopnięcia. Wszystkie ćwiczenia są wykonywane pojedynczo, bez partnera i z udziałem instruktora. Dopiero po 2-3 latach wprowadzane są ćwiczenia kontaktowe. Dzieci uczą się wówczas dystansu oraz walki sportowej.

W klubie TAEKWONDO OLSZTYN zwraca się uwagę na rolę wychowawczą sportu. W sztukach walki funkcjonuje układ hierarchiczny, kładzie się nacisk na dyscyplinę i wzajemny szacunek. Zasady etyczne taekwondo to: uprzejmość, rzetelność, wytrwałość, opanowanie oraz odwaga. Trening wyrabia siłę woli, bo wymaga regularności i konsekwencji. To ważne cechy, które mają wpływ na całe życie. Zawodnicy odnoszą sukcesy nie tylko na sportowym polu. Jeżeli nie trenują, stawiają na ciągły rozwój. Są cenionymi prawnikami, lekarzami, biznesmenami. Team trenerski Taekwondo Olsztyn tworzą prawdziwi pasjonaci: dwukrotny medalista mistrzostw Europy seniorów, wielokrotny mistrz Polski Maciej Ruta, trener Szkoły Mistrzostwa Sportowego oraz Taekwondo Olsztyn, trener kadry olimpijskiej i medalista mistrzostw świata w taekwondo olimpijskim Marcin Chorzelewski oraz Justyna Niedziałek, Tomasz Kobrzyński, Klaudia Ruta i Justyna Pałaszewska, Karol Wielgosz, Michał Wielgosz i Piotr Hatowski, którzy wspólnie odpowiadają za szkolenie dzieci i młodzieży.

tel. 607 075 071

OSiR – ul. Głowackiego 27

poniedziałek 17:45-18:30, środa 17:45-18:30

SP 7 – al. Przyjaciół 41

poniedziałek 16:30-17:15, środa 16:30-17:15

SP 18 – ul. Żytnia 71

wtorek 15:30-16:15, czwartek 15:30-16:15

SMS – ul. Giętkowska 12

wtorek 17:15-18:00, czwartek 17:15-18:00

OSiR – ul. Głowackiego 27

wtorek 16:15-17:00, czwartek 16:15-17:00

SP 19 – u. Bałtycka 151

poniedziałek 16:30-17:15, środa 16:30-17:15

Przedszkole Śmieszek – ul. Murzynowskiego 20

poniedziałek 16:30-17:15, środa 16:30-17:15