

SPORTY WALKI

gazeta
OLSZTYŃSKA.pl

PRZEWODNIK PO SZKOŁACH I KLUBACH SZTUK WALKI W OLSZTYNIE



Olsztyn, wrzesień 2014



Jarosław Tokarczyk
Prezes Grupy Medialnej
„Gazety Olsztyńskiej”

Grupa Medialna „Gazety Olsztyńskiej” przygotowała dla Państwa wyjątkowy przewodnik po sportach i sztukach walki. Wyjątkowy w formie i treści. To pierwsza taka inicjatywa w naszym regionie prezentująca tego typu ofertę, którą bez obaw możemy się pochwalić.

A jest czym, bo stolica Warmii i Mazur od wielu lat jest zagłębiem sportów walki. Na naszym podwórku działa wiele renomowanych szkół, które prowadzą mistrzowie Polski, a nawet świata. O ich sukcesach jest głośno w kraju, jak i za granicą, a wysoki poziom, jaki prezentują, jest dla nas powodem do dumy. Sztuki walki to nie tylko rozwój fizyczny, doskonała kondycja i figura.

To również mocniejsza psychika. Aspekt ten jest ważny chociażby podczas rozwiązywania problemów dnia codziennego, do których niejednokrotnie musimy podchodzić z „zimną krwią”. Opanowanie czy samodyscyplina to cechy, które warto rozwijać, bo na pewno przydadzą się w kontaktach biznesowych i nie tylko...

Najlepszym na to dowodem są mistrzowie olsztyńskich szkół oraz ci, którzy podążają ich tropem. Ich przykład może być doskonałą inspiracją dla innych. Tu nie jest ważna płeć, wiek czy stan zdrowia, bo trenować może każdy. Wiedza przekazywana przez trenerów dostępna jest dla wszystkich. Warto podkreślić, że do trenowania sztuk walki, którymi kiedyś parali się głównie panowie, coraz częściej garną się tak panie, jak i dzieci, które rozpoczynają treningi coraz wcześniej – przecież to sport dla każdego.

W dzisiejszym świecie warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt. Otóż trenowanie sztuk walki może zawierać w sobie również naukę umiejętności pracy w zespole. Młodzież, która dorasta pod okiem swojego mistrza, poznaje nie tylko techniki obrony, ale również patrzy na niego, jako na pewien wzór. Trener to autorytet, który zachęca do znoszenia trudów i podejmowania wyzwań. Dlatego uczniowie niejednokrotnie wiążą się ze swoim mistrzem na wiele lat, a sala treningowa staje się ich drugim domem. Sporty walki mogą być także alternatywną formą spędzania wolnego czasu. Przed zbliżającymi się długimi, jesiennymi wieczorami warto skorzystać z propozycji którejs z szkół. Wybór jest naprawdę szeroki i muszę przyznać, że niełatwy. Aby pomóc Państwu w podjęciu decyzji, prezentujemy 15 najpopularniejszych i najlepszych naszym zdaniem szkół i klubów walki. Jesteśmy przekonani, że nie będą Państwo zawiedzeni.

Spis treści

Kendo Shodokan Olsztyn.....	3
Sekcja Wing Tsun Kung-fu Olsztyn.....	4 - 5
Berserker's Team Olsztyn.....	6
UKSJ „Nippon” Olsztyn.....	7
Start Olsztyn.....	8 - 9
Arrachion Olsztyn.....	10 - 11
Szkoła Chińskich Sztuk Walki „Shaolin”.....	12 - 13
Towarzystwo Sportowe „Gwardia” Olsztyn.....	14 - 15
Masa Katsu Dojo.....	16 - 17
KS AZS UWM Olsztyn oraz KS Korio.....	18 - 19
Szkoła Boks i Kick-boxingu „Pirs” Powiatu Olsztyńskiego i Olsztyna.....	20 - 21
Olsztyński Klub Kyokushin Karate.....	22
Aikido Renshin Olsztyn.....	23
Hosinsul.....	24
UKS Hajduczek.....	25
Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie.....	26 - 27

KENDO SHODOKAN OLSZTYN

Kendo – droga miecza to współczesna dyscyplina sportu i jednocześnie sztuka walki sięgająca swymi korzeniami okresu średniowiecznej Japonii, wywodząca się od walk samurajów. Stanowi jedną z najstarszych oraz najdosłajniejszych sztuk walki. Celem treningu, oprócz aspektów sportowych, jest dążenie do ćwiczenia umysłu i ciała oraz rozwoju osobowości ćwiczącego. Traktowana jest jako „serce Japonii”, mająca status „sztuki walki na całe życie”.

Kendo można uprawiać niezależnie od wieku i fizycznych predyspozycji. Kendo pełni ważną funkcję wychowawczą – poza biegłością w szermierce uczy także tradycyjnych wartości, takich jak szacunek do starszych i kultura osobista. Dzięki temu rozwój w kendo jest nie tylko fizyczny, ale również duchowy. Każdy ćwiczący dzięki temu czuje, że poprzez trening rozwija się nie tylko jako sportowiec, ale również jako osoba. Dodatkowo ważnym aspektem kendo jest jego bezpieczeństwo. Dzięki zastosowaniu ochraniaczy i bambusowej broni można nie ograniczać się w walce, bez obawy o zdrowie swoje i partnera. O wyjątkowości kendo świadczy przede wszystkim jego tradycja, jako sztuka walki rozwija się od niemal tysiąca lat. „Kendo pomaga w osiągnięciu spokojnej i obiektywnej wizji otaczającego nas świata, nauczając czterech rzeczy:

- rei, grzeczności, sztuki odnoszenia się jak najlepiej do innych, nie tylko do mistrzów czy przeciwników, lecz do wszystkich i wszystkiego, również do części ekwipunku;

- choku, siły duchowej, która pozwala zrozumieć i rozwiązywać problemy stawiane nam

przez życie. Ktokolwiek i cokolwiek będzie twoim przeciwnikiem, musisz stawić mu czoła. W ten sposób wykształcony duch walki pozwala na stawanie twarzą w twarz z poważnymi przypadkami w życiu;

- sei, władzy nad samym sobą, nieugiętości i spokoju ducha;

- soku, błyskawicznej oceny, zdecydowania i natychmiastowej reakcji. Kendo pomaga także przezwyciężyć cztery trucizny - zaskoczenie, strach, zwątpienie, brak zdecydowania."

Ichiro Yano

Klub w Olsztynie powstał 13 lat temu, Założony przez Mariusza Wiał 5 dan kendo, a obecnie prowadzony przez jego siostrę Agnieszkę Wiał 4 dan kendo jest jedynym klubem na Warmii i Mazurach. Przez wiele lat działalności klub wyszkolił wielu reprezentantów Polski, mistrza Polski seniorów, juniorów i mistrzynię Polski kobiet. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów z uprawnieniami Ministerstwa Sportu. Agnieszka Wiał 4 dan - aktualna mistrzyni Polski, kapitan drużyny narodowej, pierwsza polka ze stopniem mistrzowskim 4 dan, medalistka Mistrzostw Europy i Polski, reprezentantka kraju na Mistrzostwa Europy i Świata



Bartłomiej Gromul 3 dan – wieloletni reprezentant kraju, indywidualny i drużynowy Mistrz Polski, medalista Mistrzostw Europy, reprezentant kraju na Mistrzostwa Europy i Świata
Dariusz Juchimiuk 3 dan – doświadczony instruktor, drużynowy Mistrz Polski
Dodatkowo gościnnie treningi prowadzi instruktor z Japonii Takuo Hojo 5 dan, który aktualnie mieszka w Olsztynie.



Treningi odbywają się przy basenie OSiR przy ulicy Mariańskiej 1
Wtorki: 20.20-22.00,
Czwartki: 20.30-22.00



KENDO
SHODOKAN
OLSZTYN



Zapisy do grupy początkującej odbędą się 16 września o godzinie 20.30 i specjalnie dla studentów 16 października
Kontakt: kendo.olsztyn@gmail.com

ZAPRASZAMY

Sekcja Wing Tsun kung-fu Olsztyn



Tę wschodnią sztukę walki trenują zarówno młodszy, jak i starsi, kobiety i mężczyźni. Jednak Wing Tsun to nie sport. To system samoobrony, który przydaje się w niebezpiecznych sytuacjach.

Centralnym punktem Wing Tsun jest kilka zasad, których każdy może się nauczyć i które nadają się w równym stopniu dla każdego. Nie jest stylem lub sportem, tylko systemem walki wręcz. Jego źródła należy doszukiwać się w chińskiej sztuce walki stworzonej ponad trzy wieki temu przez mniszkę Ng Mui z klasztoru Shaolin. Chciała ona, aby nowa sztuka walki umożliwiała słabszym pokonanie silniejszych. I stworzyła system, cechujący się prostymi i łatwymi do wykonania ruchami i ekonomicznym wykorzystaniem siły. Słowem, liczyła się metoda, a nie siła. Później mniszka nawiązała znajomość z dziewczyną Wing Tsun, której imieniem nazwała stworzoną przez siebie sztukę walki (Wing Tsun oznacza "Piękną Wiosnę"). System ten wyróżnia jednocześnie obronę i atak. Bazuje on na regułach fizyki i mechaniki ludzkiej anatomii i różni się od tradycyjnego kung-fu. W odróżnieniu od innych stylów kung-fu, naśladowujących zachowania zwierząt, w Wing Tsun nie ma zamasyżowanych ruchów ani akrobatycznych pozycji.

Płynne ruchy i dokładna synchronizacja

Na treningu uczeń poznaje łatwe, ale efektywne techniki, które zgłębia podczas ćwiczeń z partnerem. Regularny trening zwiększa fizyczną i umysłową elastyczność. Istotnym aspektem w Wing Tsun jest wzrost pewności siebie.

Po kilku latach uczeń staje się ekspertem. Płynne ruchy i dokładna synchronizacja zlewają się w systematyczne i skoordynowane następstwo ruchów. Spajają się one w nową i mocną całość, co umożliwia obronę przed większymi i mocniejszymi przeciwnikami.

Są trzy etapy nauki Wing Tsun: początkujący, zaawansowany i mistrzowski. Dwa pierwsze polegają na regularnych treningach. W obu przypadkach techniki są proste, oparte na naturalnych ruchach ciała, dlatego sztukę tę trenują także słabsze kobiety. Mistrzowie trenują z kolei techniki manekina, które znamy m.in. z filmu "Yip Man". Jednym z centralnych punktów w Wing Tsun jest koncepcja linii centralnej, na której znajdują się wszystkie wrażliwe części ciała (oczy, nos, krtań, splot, krocze). Wing Tsun głównie kładzie nacisk na to, by te części najbardziej chronić.

Program nauczania opracował wielki mistrz

W Wing Tsun jest sześć form. Pierwsze cztery trenuje się bez użycia broni, bazując jedynie na kończynach. Dwie kolejne szkoli się już z wykorzystaniem broni: długiego kija (2,7 m) i noży motylkowych. System posiada 12 stopni uczniowskich i 12 mistrzowskich. Treningi są prowadzone według programu nauczania, który opracował wielki mistrz Si-Jo Leung Ting. Program nauczania gwarantuje wysoką jakość zajęć, gdzie do każdego stopnia są odpowiednie ruchy i aplikacje, które bazują na tzw. formach.

Wing Tsun może być stylem życia. Są tam zasady, które mówią o tym, że mężczyźni muszą być džentelmenami, a wyćwiczone umiejętności mają wykorzystać jedynie w niebezpiecznych sytuacjach. Wing Tsun jest sztuką walki, w której liczy się technika, a nie siła. Jednak kondycja fizyczna jest tu również bardzo ważna. Osoby, które zaczną przygodę z Wing Tsun z czasem pokochają tę sztukę walki. Sekcja Wing Tsun kung-fu Olsztyn, która oficjalnie rozpoczęła swoją działalność 9 kwietnia tego roku, jest częścią polskiego stowarzyszenia, które z kolei wchodzi w skład międzynarodowego stowarzyszenia Wing Tsun. Założycielem olsztyńskiej sekcji jest Si-fu Diether Lay, który posiada drugi stopień mistrzowski, który zdobył na Węgrzech w Debrecen 28.06.2014 r.





System walki Wing Tsun

może trenować każdy — młody i starszy, duży i mały. Na zajęciach używa się ochraniaczy. Nie można dopuścić do tego, aby na drugi dzień po treningu pójść do pracy z kontuzją. Znajomość Wing Tsun może się przydać w każdej niebezpiecznej sytuacji, nawet wówczas, kiedy jest mało miejsca, np. w windzie. Na treningu można nauczyć się, co robić, gdy ktoś zaatakuje nas butelką, kijem czy nawet kluczami. Techniki Wing Tsun uczą się służby mundurowe, m.in. antyterrorysty, wojsko, a nawet agenci FBI. Wing Tsun został też wprowadzony oficjalnie do programu nauczania w węgierskich siłach zbrojnych. Tej sztuki uczą się także kobiety, które po opanowaniu technik same potrafią zadbać o swoje bezpieczeństwo.



Trzech wielkich mistrzów

Z Wing Tsun związanych jest trzech mistrzów. Pierwszy z nich to Si-Jo Yip Man. Urodził się w 1883 roku w chińskim mieście Fatshan. Od 13 roku życia uczył się kung-fu. Później w wieku 24 lat został policjantem. Wing Tsun zaczął uczyć w 1941 roku w Hongkongu, a dziewięć lat później otworzył tam własną szkołę. W 1947 roku, czyli rok po tym jak Si-Jo Yip Man na kilka lat zawiesił nauczanie, w Hongkongu na świat przyszedł Si-Jo Leung Ting. Przygodę z kung-fu zaczął również w wieku 13 lat. Jest absolwentem literatury chińskiej i angielskiej. Podczas studiów założył klub, w którym uczył studentów Wing Tsun. Mając 20 lat rozpoczął naukę u Yip Mana, a w latach 80. ubiegłego stulecia rozpowszechnił Wing Tsun na całym świecie. Si-Jo Leung Ting jest też założycielem i jednocześnie przewodniczącym Międzynarodowego Stowarzyszenia Wing Tsun. Ostatni z trzech wielkich mistrzów to Si-Kung Norbert Máday. Ten urodzony w 1970 roku Węgier mając 15 lat rozpoczął naukę Wing Tsun, a 4 lata później zdobył pierwszy stopień mistrzowski. Od 1990 roku jest uczniem Si-Jo Leung Tinga. Od października 2012 r. posiada 9. stopień mistrzowski (Man of Arrival).

Miejsce prowadzenia treningów:

Gimnazjum nr 23
XII Liceum Ogólnokształcące
im. Marii i Georga Dietrichów
ul. Bałtycka 4 w Olsztynie:

- grupa początkująca — poniedziałki i środy w godz. 18.30-20.30;
- grupa zaawansowana — ustalana telefonicznie
- lekcje prywatne — ustalone telefonicznie.



TRWAJĄ ZAPISY DO GRUPY POCZĄTKUJĄCEJ
Kontakt: tel. kom.: +48 660 429 969
e-mail: sihing@wingsun.olsztyn.pl
www.wingsun.olsztyn.pl

Więcej informacji i szczegółów
na bezpłatnym treningu próbnym.
Zapraszamy!

Berserker's Team Poland

Brazylijskie jiu-jitsu to sztuka walki wywodząca się z ju-jitsu, zapasów i judo, która wyróżnia się naciskiem na walkę w parterze. BJJ to również walka w stojącej oraz w zwarciu.

Brazylijskie jiu-jitsu koncentruje się na walce z jednym przeciwnikiem. Celem walki jest przejęcie kontroli nad przeciwnikiem poprzez zadawanie mu kontrolowanego bólu (dźwignie) bądź pod groźbą utraty przytomności z bólu lub od duszenia. Walka w brazylijskim jiu-jitsu odbywa się głównie w parterze.

Taktyka polega na sprowadzeniu przeciwnika do poziomu, unieruchomieniu go i wykonaniu techniki kończącej — dźwigni bądź duszenia, zmuszającej przeciwnika do poddania się bądź pozbawiającej go przytomności. Zawodnicy brazylijskiego jiu-jitsu walcą w kinczu, co dodatkowo utrudnia ich przeciwnikom wykonywanie uderzeń. BJJ jest podstawowym składnikiem walk MMA, doskonale poprawia motorykę ciała oraz pozwala wyrobić kondycję i sprawność fizyczną.

BJJ jest sportem absolutnie dla wszystkich, niezależnie od wieku, wagi czy sprawności fizycznej.

Istnieje kilkanaście kategorii wagowych dopasowanych do konkretnych warunków fizycznych zawodnika. W BJJ istnieje również podział na stopnie zaawansowania, ze względu na pasy (przy walce w kimonach) i doświadczenie w sportach chwytanych (submission fighting).

To doskonały sport dla dzieci, jest stylem uniwersalnym i nadaje się dla każdego bez względu na wiek czy płeć.

Nauczanie brazylijskiego jiu-jitsu wśród najmłodszych ogranicza się do technik obaleń



i rzutów oraz podstawowych technik parterowych, oczywiście z wyłączeniem technik kończących typu dźwignie i duszenia. Dzięki treningom BJJ u dzieci wzrasta poczucie własnej wartości i pewność siebie w sytuacjach realnego zagrożenia. Rozwijany jest zmysł taktyczny, a także spryt. Dopiero w starszych grupach dodaje się chwytów kończące. Dzięki temu dzieci mogą w bezpieczny sposób ćwiczyć, zdobywać umiejętność samoobrony i rywalizować w sporcie bez ryzyka odniesienia poważnych kontuzji.



Berserker's Team Poland

od lat jest w czołówce BJJ, SF i MMA. Jego zawodnicy wielokrotnie zdobywali drużynowe mistrzostwo Polski BJJ i submission fighting.

Nasz klub oferuje zajęcia dla osób początkujących, zaawansowanych, dzieci oraz lekcje indywidualne. Uczestniczymy w zawodach sportowych, seminariach doszkalających oraz obozach. W Olsztynie zajęcia prowadzi Tomasz Arabasz, nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor samoobrony, judo, trener BJJ, brązowy pas BJJ i czarny pas judo. Od lat swoją wiedzę zdobywa, ucząc się od najlepszych na świecie podczas seminariów organizowanych w Polsce i wyjazdów do najlepszych klubów na świecie, m.in. w Rio de Janeiro czy Nowym Yorku, gdzie spędził ostatnie wakacje, szkoląc się u legendarnego Marcelo Garcii.

- dysponujemy profesjonalnie wyposażoną salą;
- dla zawodników dostępna jest siłownia funkcjonalna i sauna;
- organizujemy trening siłowy — TABATA DAY, zarówno dla osób początkujących, jak i zaawansowanych;
- oferujemy dodatkowe zajęcia boksu oraz SELFDEFENSE, czyli zastosowanie technik jiu-jitsu w samoobronie/realnej walce;
- regularnie i z sukcesami startujemy w zawodach;
- organizujemy seminaria z najlepszymi trenerami i zawodnikami w naszym kraju.



Kompletujemy grupę treningową dla najmłodszych. Zapraszamy na zajęcia i dziękujemy tym, którzy nas wspierają: firmie Polcar, Isodomus, Ecometal i Vitamin Shop.

Szczegóły na stronie: www.bjj.olsztyn.pl oraz pod numerem telefonu: 600 253 150.

ZAPRASZAMY
www.bjj.olsztyn.pl

Uczniowski Klub Sportowy Judo „NIPPON” Olsztyn

Chcesz się przekonać, że nie siła i ciężar ciała, a szybkość i zręczność są decydujące w działaniu? Zajrzyj na trening judo. A może jednak chciałbyś poznać rytuały sumo?

Uczniowski Klub Sportowy Judo „NIPPON” powstał w grudniu 2007 roku, w wyniku odłączenia się sekcji judo z UKS „Rekord” Olsztyn. Do nowego klubu przeszli wszyscy zawodnicy, którzy trenowali w „Rekordzie”, klub jest więc niejako spadkobiercą sukcesów, jakie zawodnicy i zawodniczki osiągnęli w poprzednim klubie.

Sztandarową zawodniczką UKSJ „NIPPON” i niejako jego wizytówką jest Urszula Sadkowska, wychowanka trenera Aleksandra Wolskiego. Treningi rozpoczęła w 1997 roku. Dwukrotnie startowała w Igrzyskach Olimpijskich, w 2008 roku w Pekinie i w 2012 roku w Londynie, trzykrotnie stawała na podium mistrzostw Europy i była 12-krotną mistrzynią Polski senierek. Jej trofea to również młodzieżowe mistrzostwa Europy i wicemistrzostwo Europy junierek. Jest również wielokrotną medalistką zawodów z cyklu Pucharu Świata. Jej wszystkie sukcesy na matach krajowych i zagranicznych trudno by zliczyć. Czołowymi zawodniczkami klubu były także Emilia Rulka-Liszewska i Sylwia Brzoza, które już zakończyły swoje kariery zawodnicze, ale były wielokrotnymi medalistkami mistrzostw Polski i reprezentantkami kraju. Od 2012 roku w klubie działa sekcja sumo. Już po dwóch latach intensywnych treningów możemy poszczycić się tytułem mistrz Polski Młodzików, wywalczonym w maju tego roku przez



Michała Hul w Poznaniu. Już w dniach 17-20 września Michał Hul będzie reprezentował nasz kraj na Mistrzostwach Europy Młodzików na Białorusi.

W 2012 roku klub nawiązał współpracę z Niepublicznym Przedszkolem „Promyczek”, które mieści się przy ul. Kołobrzeskiej 27 w Olsztynie, gdzie utworzono filię klubu i od dwóch lat szkoli się tam, w trzech grupach 45 dzieci w wieku od 3 do 6 lat. Kilkoro z nich, po zakończeniu edukacji w przedszkolu, przeszło już do starszych grup w klubie.

W tym roku nawiązaliśmy współpracę z kolejnym przedszkolem – jest to Międzynarodowe Niepubliczne Przedszkole „Britannica”, mieszczące się przy ul. Pstrowskiego 23 w Olsztynie, gdzie od września również rozpoczniemy treningi judo.

UKSJ „NIPPON” Olsztyn serdecznie dziękuje firmom: „ANDPOL” – serwis ogumienia, „TOOLIP” – Agencja Pracy Tymczasowej i Jonczak – przewozy turystyczne i VIP, za współpracę i zaangażowanie w działalność klubu.



Zajęcia w klubie prowadzi trener Aleksander Wolski, który w 2003 roku, w plebiscycie „Gazety Olsztyńskiej” został wybrany trenerem roku.

Judo

„W judo nie ma sekretów, postęp zależy więc od zdolności i wytrwałości danej jednostki i od nauczyciela. Czy słaby może pokonać olbrzyma? Względnie, czy judoka może zwyciężyć zapaśnika albo boksera? Zależy to od indywidualnych cech obu przeciwników. Są dobrzy bokserzy, judocy i zapaśnicy. Wszyscy mają możliwość wygrania walki w oparciu o zręczność i umiejętności techniczne. Ten z przeciwników, który potrafi pierwszy zastosować skutecznie swoją technikę, będzie niewątpliwie zwycięzcą”. **K. Kobayashi.**



Zapisy do klubu i treningi grup naborowych odbywają się we wtorki i czwartki w godzinach 16:00-17:00, w Szkole Podstawowej nr 6 w Olsztynie przy ul. Gdyńskiej 17 na Osiedlu Mazurskim. Kontakt do klubu – tel. 602-349-915. Klub jest partnerem Miasta Olsztyn w programie Karta Dużej Rodziny.

ZAPRASZAMY
www.judo-olsztyn.pl

START OLSZTYN

Tomasz i Dariusz Idzikowscy, Monika Jabłonowska, Dorota Major-kiewicz, Piotr Hatowski... Co łączy te osoby? Wszyscy pochodzą z naszego regionu, są wybitnymi sportowcami z globalnymi osiągnięciami i trenowali lub trenują taekwondo w klubie Start Olsztyn. To między innymi dzięki nim można dziś powiedzieć, że sportową wizytówką Olsztyna są właśnie sporty walki, a dokładnie taekwondo. Nazwiska kolejnych członków klubu, którzy mogą się pochwalić sukcesami na arenie krajowej i światowej można wymieniać bardzo długo. Czy możemy więc nazwać go kuźnią talentów? — Klub istnieje od 26 lat i wychował wielu medalistów. Pracują u nas osoby z ogromną, sportową pasją, od których bije świetna energia. Myślę, że to właśnie instruktorzy zarażają zawodników swoim zaangażowaniem i miłością do taekwondo. Jeśli dołączymy do tego wytrwałość, systematyczność i chociaż trochę talentu, to taka osoba będzie odnosić sukcesy. Jesteśmy od tego, żeby odkrywać i mobilizować dobrze zapowiadających się sportowców i umożliwić im sportową karierę — odpowiada Marcin Chorzelewski, trener w olsztyńskim Starcie. Trener Chorzelewski sam również może się pochwalić sporymi osiągnięciami: jako zawodnik i trener. Warto wspomnieć, że taekwondo uprawia już ponad 20 lat, na koncie ma m.in. medal mistrzostw świata w taekwondo olimpijskim oraz prowadzenie kadry olimpijskiej – Pekin 2008. W klubie Start Olsztyn pracuje od sześciu lat. — Naszych zawodników staram się nauczyć nie tylko techniki taekwondo, ale przekazać im swoje doświadczenie, wpoić całą filozofię tego sportu... — wylicza Marcin Chorzelewski. Z wiedzy i doświadczenia trenerów klubu korzystają kolejne pokolenia olsztyńców, także tych najmłodszych. Trwają naboru na rok szkolny 2014/2015 do grup: dzieci 4-6 lat, dzieci 6-8 lat, dzieci 8-10 lat oraz licealiści, studenci i dorośli. Pierwsze zajęcia odbyły się już 1 września.

Dlaczego taekwondo?

Przede wszystkim to sztuka walki idealna właśnie dla dzieci i młodzieży. Taekwondo uczy podstawowych, uniwersalnych zasad, to znaczy uczciwości, kultury, pracowitości i szacunku do sie-

bie oraz innych ludzi, a także wytrwałości w dążeniu do celu. To elementarne wartości, których znajomość dzieci i młodzież przenoszą następnie do swojego życia, także do szkoły. Można powiedzieć, że my nie tylko uczymy, ale także wychowujemy — wyjaśnia Marcin Chorzelewski. Dlatego podczas pierwszego etapu szkoleniowego przykładają się wagę właśnie do wychowania.

Marcin Chorzelewski:

— *Nasi trenerzy, którzy są kierowani do grup dziecięcych, posiadają odpowiednie kwalifikacje oraz odpowiednie podejście pedagogiczne. Trenują u nas dzieci w wieku nawet 5 lat, które dopiero kształtują swoje charaktery. Na zajęciach taekwondo nauczą się, jak radzić sobie w nowej sytuacji, co z pewnością okaże się pomocne w szkole.*

Przede wszystkim bezpieczeństwo

To niezwykle istotny element, którego Start Olsztyn pilnuje podczas każdego treningu. Rodzice powierzają nam w opiekę swoje dzieci i nie możemy ich zawieść. Plan treningów również zapewnia bezpieczeństwo. Stopniowo oswaja młodych adeptów z tym spor-



tem. — Nikogo nie rzucamy na głęboką wodę. Pierwsze dwa lata zajęć to trening wprowadzający. Są to ćwiczenia 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.



START OLSZTYN
TAEKWONDO



GRUPY WIEKOWE

dzieci 4-6 lat (warunkowo 3-latki)
 dzieci 6-8 lat
 dzieci 8-10 lat
 młodzież 11-15 lat
 licealiści, studenci i dorośli

TRENERZY:

- Jerzy Litwiński
- Marcin Chorzelewski
- Klaudia Wicik
- Justyna Niedziątek
- Kamil Chwesiuk
- Piotr Hatowski
- Magdalena Jaskulska
- Patrycja Kościeszka
- Radosław Gałązka
- Michał Wielgosz
 - Karol Wielgosz
 - Patrik Chrapkowski
 - Paula Plichta - instruktor gimnastyki



Spółdzielczy Klub Sportowy Start Olsztyn

rozpoczął swoją działalność w 1953 roku jako klub wielosekcyjny. Można w nim było wówczas uprawiać m.in. piłkę ręczną, tenis stołowy i szermierkę. Największe sukcesy osiągnęli jednak i cały czas osiągają reprezentanci sekcji taekwondo, która w klubie rozpoczęła działalność w 1988 roku, a od 1990 roku stała się sekcją wiodącą w klubie. To właśnie zawodnicy Startu – Tomasz i Dariusz Idzikowscy, Monika Jabłonna i Dorota Majorkiewicz – zdobyli tytuły mistrzów świata seniorów w konkurencji walk indywidualnych. Obecnie triumfy święcą m.in. Piotr Hatowski – 5 zawodnik na świecie – i Aleksandra Kowalczyk – mistrzyni Europy.



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

ZAPRASZAMY
www.startolsztyn.pl

Arrachion Olsztyn

To nie tylko jeden z najsilniejszych ośrodków Mixed Martial Arts w Polsce i pierwszy w Olsztynie klub, gdzie można trenować MMA... to również prężnie działająca „machina” organizująca gale zawodowe, zawody amatorskie i seminaria. Ciężka praca i dobra organizacja zapewniają ciągły rozwój, co procentuje wspaniałymi sukcesami na arenach krajowych oraz międzynarodowych. Mowa o klubie Arrachion Olsztyn.

Klub Arrachion został założony przez trzy osoby: Pawła Derlacza, Szymona Bońkowskiego oraz Tomasza Sobczyńskiego. Dwaj pierwsi prowadzą treningi do dnia dzisiejszego. Od czego się zaczęło? Paweł i Szymon praktykowali sztuki walki już kilka lat, zanim spotkali się w jednym liceum w Olsztynie. Los chciał, że Paweł, trenujący sporty stójkowe spotkał się z Szymonem, reprezentantem judo oraz brazylijskiego jiu-jitsu. Pierwsze wspólne treningi miały na celu wymianę uwag na temat dwóch różnych płaszczyzn walki. Wtedy jeszcze nie przypuszczali, że ta znajomość i wspólna pasja do sportów walki może być ich sposobem na życie...

Seminaria, szkolenia i wyjazdy

Prowadzone przez nich treningi zaczęły wzbudzać coraz większe zainteresowanie osób trenujących sporty walki takie jak taekwondo, boks, muay thai, zapasy, jiu-jitsu i judo. Z grupy kilku osób zaczęła tworzyć się sekcja licząca 30 aktywnie trenujących osób. Widząc zapotrzebowanie na mieszane sztuki walki, panowie postanowili oficjalnie otworzyć klub pod nazwą Arrachion MMA Olsztyn. Był rok 2003. W międzyczasie zarówno Paweł, jak i Szymon stale poszerzali swoje doświadczenie,

biorąc udział w seminariach i szkoleniach z czołowymi zawodnikami sztuk walki, takimi jak: Renzo Gracie, Lucio Rodriguez, Miguel Torres, Alexandre „Soca” Corneiro, Alfit Khakau, Robert Drysdale, Karl Transwell, Igor Gracie, Tajowie z muay thai, a także organizując wyjazdy zagraniczne do Ameryki czy na Białoruś. Wszystko to w jednym celu, aby stworzyć w pełni profesjonalny klub mieszanych sztuk walki.

Ciężka praca i dobra organizacja

Potwierdzeniem powyższych słów jest nie tylko zdobycie wiedzy trenerskiej, ale także nawiązanie współpracy z trenerami od przygotowania fizycznego, a także z psychologiem sportowym. Ciężka praca i dobra organizacja klubu szybko zaprocentowały w postaci wyników zawodników klubu w różnych dyscyplinach. Trzeba podkreślić, że klub Arrachion MMA Olsztyn ukierunkowany jest na mieszane sztuki walki. Można tu od podstaw poznać tajniki: BJJ, judo, zapasów, boksu oraz muay-thai. Dopiero poznanie tych technik pozwalała na umiejętne wyko-

rzystanie uderzeń, grapplingu, stójki, co pozwala nie tylko na efektowną, ale przede wszystkim bezpieczną i skuteczną walkę. Obecnie treningi w klubie prowadzone są w pięciu grupach: zaawansowanej, średnio zaawansowanej, początkującej, młodzieżowej i dziecięcej. W zależności od stopnia przygotowania trenerzy przydzielają chętnych do odpowiednich grup. Założyciele klubu dążą do tego, żeby w najbliższych latach o Arrachion MMA Olsztyn było głośno nie tylko w Polsce, ale i za granicą.

O zaangażowaniu i oddaniu trenerów świadczą sukcesy ich podopiecznych. Joanna Jędrzejczyk jako pierwsza Polka w historii podpisała kontrakt z prestiżowym UFC. Za udany debiut w walce z Adrianną Lima pochwalił Joannę sam Dana White – szef największej organizacji MMA na świecie. Mamed Khalidov od kilku sezonów godnie reprezentuje nie tylko Arrachion, ale przede wszystkim Polskę na arenie międzynarodowej.





Zajęcia odbywają się w następujących terminach:

- **grupa naborowa MMA (dla osób powyżej 18 roku życia)** — wtorek: godz. 19, czwartek: godz. 18.30. Miejsce: sala sportowa „Budowlani”, ul. Grunwaldzka 9;
- **grupa naborowa młodzieżowa 13-18 lat** — poniedziałek godz. 16, środa godz. 16. Miejsce: sala sportowa „Budowlani”, ul. Grunwaldzka 9;
- **grupa dzieci MMA (6-12 lat)** — zajęcia ogólnorozwojowe z elementami boks, boksu tajskiego, jiu-jitsu, nauka rzutów, padów, rozwijanie cech motorycznych. Poniedziałek: godz. 17.00, czwartek: godz. 17.00. Miejsce: Sala sportowa przy ul. Gietkowskiej 9C/2;
- **grupa dzieci judo (6-12 lat)** — zajęcia judo prowadzone przez Małgorzatę Bońkowską (3dan Judo), posiadającą wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi. Treningi odbywają się we wtorki i w piątki o godz. 17.00 w sali sportowej przy ul. Gietkowskiej 9C/2 w Olsztynie;
- **grupa brazylijskiego jiu-jitsu** — zajęcia prowadzone przez Szymona Bońkowskiego (brązowy pas BJJ, czarny pas Judo-1Dan) i Łukasza Porębskiego (purpurowy pas BJJ) odbywać się będą od października. Więcej informacji na stronie www.arrachion.pl;
- **grupa K-1, muay thai** — zajęcia odbywać się będą od października. Grupa prowadzona przez Pawła Derlacz i Adriana Zielińskiego.

Klub nosi imię słynnego zawodnika

Arrachion z Figalii w VI wieku p.n.e. był zawodnikiem uprawiającym pankration w starożytnej Grecji. Dyscyplina ta była połączeniem zapasów i boksu i... przypominała dzisiejsze MMA. Arrachion trzykrotnie wygrywał na olimpiadzie. Zginął podczas swojej ostatniej walki, a mimo to sędzia przyznał mu zwycięstwo. Dziś jest symbolem zawodnika walczącego do końca.

Mieszane sztuki walki

(MMA z ang. Mixed Martial Arts) są bardzo widowiskowym i dynamicznie rozwijającym się sportem, w którym zawodnicy mogą używać różnych form walki jak np. judo, brazylijskie jiu-jitsu, boks tajski, boks tradycyjny, zapasy, aby w wybrany dla siebie sposób ułożyć strategię walki, która zapewni im zwycięstwo. Klub Arrachion Olsztyn działa od 11 lat. Zawodnicy startują na arenach krajowych i międzynarodowych zarówno w zawodach amatorskich, jak i galach zawodowych.

Paweł Derlacz: „Serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych na zajęcia MMA (Mieszane Sztuki Walki), brazylijskie jiu-jitsu, zapasy, boks, muay thai — dzieci, młodzież szkolną, studentów, dorosłych oraz kobiety. Zapraszamy wszystkich chcących poprawić swoje samopoczucie, stan zdrowia, nauczyć się walczyć i poznać techniki, uderzenia, kopnięcia, dźwignie, elementy samoobrony.”

Trenerzy: • Szymon Bońkowski • Paweł Derlacz • Małgorzata Bońkowska • Łukasz Porębski • Paulina Bońkowska • Adrian Zieliński

Więcej informacji na stronie www.arrachion.pl

Szkoła Chińskich Sztuk Walki „SHAOLIN”

Kung Fu to jedna z najstarszych i najpopularniejszych sztuk walki, znana i uprawiana na całym świecie. Jej kolebką są Chiny. W Olsztynie nauką i propagowaniem Kung Fu zajmuje się Szkoła Chińskich Sztuk Walki „SHAOLIN”, która działa już od 1990 roku. Jest ona oficjalnym członkiem Polskiego Związku Wushu, a jej uczniowie regularnie zdobywają medale na najważniejszych turniejach w kraju i na świecie. Dotychczasowy dorobek Szkoły to prawie 300 medali, w tym blisko 120 złotych i 48 tytułów Mistrza Polski, a także złote medale Mistrzostw Świata i Europy. Działalność Szkoły nie ma jednak charakteru sportowego, a udział w zawodach traktowany jest jedynie jako jeden z elementów treningu, pozwalający na rozwój i sprawdzenie swoich umiejętności dla chętnych uczniów.

Obecnie w olsztyńskiej Szkole nauka prowadzona jest w 4 grupach (zajęcia odbywają się w ramach projektu „Kung Fu to sport dla każdego” współfinansowanego przez Gminę Olsztyn):

- sportowa walka full contact, tzw. SANDA/SANSHOU;
- tradycyjne Kung Fu w stylu SHAOLIN — grupa dorosłych;
- tradycyjne Kung Fu w stylu SHAOLIN — grupa dziecięca;
- samoobrona dla kobiet i dziewcząt.

Liczba trenujących osób w poszczególnych grupach jest ograniczona. Pozwala to na bardziej wydajne nauczanie oraz indywidualne podejście osoby prowadzącej do każdego uczestnika zajęć.

Sanda (full contact)

— pełnokontaktowa walka sportowa, oparta na zasadach Kung Fu, zbliżona do thai-boxu i MMA. Trening obejmuje elementy ogólnorozwojowe, technikę, taktykę i psychologię walki oraz sparingi. Nauczany materiał zawiera wszystkie najbardziej popularne techniki ręczne i nożne używane również w innych sportach „uderzanych” (boks, kick box, thai box), a także rzuty, podcięcia i obalenia. Dodatkowo na treningach nauczane są wybrane elementy walki w parterze. Zdecydowanie większą część treningu stanowią ćwiczenia z partnerem. Głównym celem takiego treningu jest uzyskanie maksymalnej skuteczności w walce sportowej oraz nabycie umiejętności mogących przydać się w samoobronie. Natomiast najlepsi zawodnicy mają okazję sprawdzać swoje umiejętności podczas regionalnych i ogólnopolskich zawodów sportowych.

Shaolin Kung Fu

— jeden z najbardziej popularnych stylów Kung Fu. Jego rodowód związany jest bezpośrednio z legendarnym Klasztorem Shaolin. Repertuar nauczanych technik obejmuje specyficzne pozycje, sposoby poruszania, bloki, uniki, ciosy, kopnięcia, rzuty i dźwignie wykonywane w sposób charakterystyczny dla tego stylu. Już od samego początku podczas ćwiczeń z partnerem uczy się zastosowań poznanych technik w samoobronie lub w walce sportowej. Wraz ze wzrostem poziomu zaawansowania dochodzi także nauka posługiwania się tradycyjną chińską bronią, m.in.: nóż, pałki, kij, szabla, miecz, włócznia, halabarda. Oprócz technik walki treningi zawierają także ćwiczenia oddechowo-medycyńskie i zdrowotne.

Kung Fu dla dzieci

— zajęcia dla dzieci dostosowane są do wieku najmłodszych adeptów sztuk walki. Trening oparty jest na rozwoju ogólnej sprawności fizycznej oraz stopniowym opanowywaniu technik Kung Fu. Na treningach obowiązują zasady dyscypliny, które kształtują również charakter i osobowość dzieci. Najmłodszy mają także możliwość udziału w zawodach sportowych.

Samoobrona dla kobiet i dziewcząt

— zajęcia prowadzone są w formie kursów i seminariów. Program zajęć dostosowany jest specjalnie do kobiet, które na co dzień nie mają do czynienia ze sztukami walki, a chcą czuć się bezpiecznie i umieć reagować w sytuacjach zagrożenia i napaści.

W trakcie zajęć uczestniczki opanowują podstawowe zasady samoobrony, uczą się przyjmować właściwą postawę ciała, zadawać skuteczne ciosy i kopnięcia, uwalniać się od podstawowych chwytów, a przy tym poprawiają swoją sprawność fizyczną i sylwetkę.





Kung Fu

to sztuka walki. Setki lat tradycji spowodowały jednak, że obecnie może być uprawiana przez osoby w każdym wieku, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej jako samoobrona, sport wyczynowy, głęboka filozoficzna medytacja, czy też po prostu ciekawe spędzenie wolnego czasu.

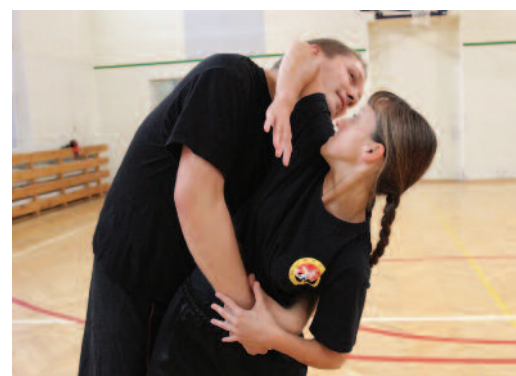
Jeśli opierasz swoje wyobrażenie na temat Kung Fu tylko na podstawie filmów — to przyjdź na zajęcia i przekonaj się jak na prawdę wygląda trening. Będziesz zaskoczony!



Treningi w sezonie jesień-zima 2014-2015

Zajęcia prowadzone są w sali sportowej I Liceum Ogólnokształcącego, ul. Mickiewicza codziennie od poniedziałku do piątku:

- **Sanda (full contact):**
poniedziałki i czwartki, godz. 19.00;
- **Shaolin Kung Fu:**
 - grupa początkująca – środa godz. 19.00 i piątek godz. 18.00
 - grupa zaawansowana – wtorki i piątki godz. 19.00
 - dzieci 6 - 12 lat – grupa początkująca - wtorki i czwartki godz. 18.00
 - dzieci 6 - 12 lat – grupa średnio zaawansowana - poniedziałki i czwartki godz. 19.00
- **Samoobrona dla kobiet i dziewcząt**
– kurs - środa, godz. 19.00 (kurs będzie prowadzony w siedzibie Eranova)



Sifu Roman Lichacz - 4 DUAN, ze sztukami walki związany jest już prawie 30 lat. Swoją wiedzę zdobywał bezpośrednio u mistrzów chińskich. Jest wielokrotnym medalistą turniejów krajowych i międzynarodowych, 14-krotnym Mistrzem Polski, medalistą Mistrzostw Europy, Mistrzem Świata z 2010 roku i aktualnym Wicemistrzem Świata. Prowadzi zajęcia w grupach SANDA i SHAOLIN Kung Fu.

Zajęcia w grupach dla dzieci oraz samoobronę dla kobiet prowadzi instruktorka **Beata Engel – 1 DUAN**, która sztuki walki trenuje od 18 lat. Dotychczas zdobyła 72 medale. **Jest aktualną Mistrzynią Europy oraz Mistrzynią Polski.** Zdobyła również 4 medale na Mistrzostwach Świata (2 srebrne w 2010 roku i 2 brązowe w 2012 roku). W październiku br. będzie po raz trzeci reprezentować kraj na MŚ w Chinach.

Spotkanie organizacyjne, pokazy i zapisy 8 września 2014 r.
(poniedziałek) godz. 19.00 w sali sportowej I LO ul. Mickiewicza 6.
Rozpoczęcie treningów od 9 września 2014 r.
Osoba do kontaktu Beata Engel, kom. 509 683 627

Więcej informacji na stronie
www.shaolin.olsztyn.pl

Towarzystwo Sportowe „Gwardia” Olsztyn

Judo to znacznie więcej niż sztuka walki. To sztuka życia, która sprawdza się na co dzień. Dzięki judo dziecko nabiera sprawności, odpowiedzialności, wytrwałości i pewności siebie. To tylko niektóre zalety tego sportu.

Towarzystwo Sportowe „GWARDIA” Olsztyn jest organizacją pożytku publicznego, której działalność wspiera Urząd Miasta w Olsztynie oraz Warmińsko-Mazurski Urząd Marszałkowski.

Prowadzimy szkolenie w sekcji judo dla dzieci od 6. roku życia. Posiadamy licencję Polskiego Związku Judo uprawniającą do prowadzenia zajęć treningowych, udziału w zawodach sportowych w kraju i za granicą oraz organizowania obozów sportowych dla dzieci i młodzieży.

Treningi dla dzieci od 6. roku życia to zajęcia ogólnorozwojowe, kształtujące wytrzymałość, szybkość, siłę, zręczność, koordynację oraz orientację przestrzenną. Zajęcia mają na celu wszechstronne rozwijanie tych cech poprzez gry i zabawy ruchowe, czyli jedną z najbardziej atrakcyjnych form zajęć ruchowych dla dzieci. Podczas ćwiczeń, oprócz zabawy, dzieci uczą się umiejętności upadania, co gwarantuje bezpieczeństwo podczas zajęć. Stopień intensywności ćwiczeń dostosowany jest do możliwości rozwojowych dzieci. Od najmłodszych lat dziecko rozwija wszystkie podstawowe cechy motoryczne, a także uczy się wzajemnego szacunku, godnego zachowania oraz wzmacnia poczucie własnej wartości.

Szacunek

Jednym z unikalnych aspektów judo jest szacunek do innych, który jest nauczany i wymagany w miejscu ćwiczeń (dojo). W judo jest 6 stopni szkoleniowych – kyu. Zawodnicy i zawodniczki najmniej doświadczeni posiadają 6 kyu, czyli pas biały. Przechodząc przez kolejne stopnie egzaminów osiągają coraz wyższe stopnie uczniowskie:

- VI kyu – biały;
- V kyu – żółty;

- IV kyu – pomarańczowy;
- III kyu – zielony;
- II kyu – niebieski;
- I kyu – brązowy.

Samo posiadanie stopnia szkoleniowego tworzy odpowiednią hierarchię. Najmniej wtajemniczeni mają pasy w jasnych kolorach, natomiast zawodnicy i zawodniczki bardziej doświadczeni noszą pasy w kolorach ciemniejszych. Trener posiada czarny pas i jest to stopień mistrzowski. W czasie treningu judo w dojo obowiązuje posłuszeństwo i lojalność wobec nauczyciela, godne zachowanie (higiena i kultura osobista, honor, skromność) i wzajemne wspieranie się na drodze do osiągnięcia celu. W rezultacie bardzo rzadko można spotkać młodego adepta uprawiającego judo, który nie darzy szacunkiem osób dorosłych.

Wytrwałość

Judo jest zarówno sztuką walki, jak i olimpijskim sportem walki. Dzieci przygotowują się do wielu wyzwań, ponieważ w życiu, jak w judo, nie zawsze wygrywają. Podczas randori, czyli walk ćwiczebnych określonych zasadami, dzieci uczą się wytrwałości, ale także tego, iż wygrywanie nie jest najważniejsze. Ważne są: czas i wysiłek poświęcony na szkolenie, a także odnalezienie w sobie odwagi, by konkurować ze starszym, większym i silniejszym zawodnikiem.

Odpowiedzialność

Młody adepta judo uczy się również odpowiedzialności, a dokładniej bierze odpowiedzialność za własne sukcesy lub porażki. Jeżeli chce być najlepszy, musi pojawiać się na zajęciach, słuchać trenera, uczyć się techniki, którą będzie mógł zastosować w randori, a następnie w walce turniejowej. Zwycięstwo to wynik ciężkiej pracy, a niepowodzenie to konsekwencja tego, jak niewiele wysiłku włożyło się w trening.

Samoobrona

Judo, jako że jest sztuką walki, zawiera w sobie elementy samoobrony. Zaznaczyć trzeba jednak, że żaden trener nie uczy swoich zawodni-



ków walk ulicznych. Niestety, żyjemy w czasach, gdzie za każdym rogiem czai się niebezpieczeństwo, więc naturalną rzeczą jest strach rodziców o swoje pociechy. Dzięki treningom judo dzieci rozwijają cechy motoryczne, takie jak gibkość, siła, wytrzymałość, koordynacja, szybkość, zwinność. Natomiast dzięki konkurencji podczas randori u dzieci pojawia się pewność siebie, która pozwala nawet młodym judokom zidentyfikować zagrożenie i odpowiednio zareagować.

Jita Kyoei

To jeden z punktów filozofii judo, głoszonej przez profesora Jigoro Kano, twórcę dyscypliny, założyciela pierwszej szkoły judo Kodokan w Tokio. Jita Kyoei można przetłumaczyć następująco: "to czynienie dobra sobie nawzajem do dobra ogólnego". W judo ważne jest też dążenie do doskonałości, pod warunkiem, że dążymy do doskonałości osobistej, aby lepiej pomagać innym. Judo to nieustająca lekcja życia, która pomaga w pielęgnowaniu cnót i kształtowaniu silnego charakteru. Uprawianie judo znacznie wykracza poza dojo.





Treningi w sezonie jesień-zima 2014

Hala „Urania” w poniedziałki i środy
w godz. 16.00 – 17.30 oraz
w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 4
przy ul. Turowskiego 3
wtorek, czwartek 16.30-17.30

Grupy wiekowe:

Dzieci w wieku od 6 lat
(chłopcy i dziewczęta).
Górnej granicy wiekowej nie ma.

Trenerzy:

Wojciech Sarnacki
Wacław Najmowicz
Andrzej Grudziński
Ryszard Szydłowski



Kiedy zapisać dziecko na trening judo?

Judo jest sportem, który kładzie duży nacisk na wszechstronność i ogólny rozwój, dlatego też, przy uprawianiu tej sztuki walki, poprawie i wzmocnieniu ulega ogólna wytrzymałość, gibkość i koordynacja ruchowa. Są to powody, dla których warto zapisać dziecko na trening judo jak najwcześniej. Najwłaściwszym momentem w życiu dziecka, w którym można zapisać go na trening judo, jest wiek ok. 6-7 lat. Należy jednak pamiętać, że w początkowych etapach treningu judo bardziej niż na technikę kładzie się nacisk na ćwiczenia ogólnorozwojowe. Judo jako sport niesie ze sobą pozytywne przesłanie, pomaga dzieciom w ogólnym rozwoju fizycznym i wpływa na kształtowanie postaw etycznych. Jeśli twoje dziecko chce uprawiać sztuki walki, weź pod uwagę judo. Nauka judo zaczyna się od ćwiczeń ogólnorozwojowych, które z pewnością przysłużą się twojemu dziecku.



Kontakt: TS „GWARDIA“ OLSZTYN, ul. KOPERNIKA 14 A, 10-511 OLSZTYN
ANDRZEJ GRUDZIŃSKI, TEL. 601 635 839, lbematic@wp.pl

ZAPRASZAMY
www.gwardiaolsztyn.pl 15

Masa Katsu Dojo

Początki Masa Katsu Dojo w Olsztynie i AAI-Polska Aikido sięgają roku 1991, kiedy to sensei Tomasz Krzyżanowski (6 dan obecnie najwyższy stopień aikido aikikai w Polsce, trenujący aikido od roku 1985 i należący do grona pierwszej generacji instruktorów aikido w naszym kraju) odbył swój pierwszy cykl szkoleń aikido w Stanach Zjednoczonych pod okiem nieżyjącego już shihana Fumio Toyody (Prezydenta i Szefa Instruktorów Aikido Association of America). Od samego początku odwiedzają nas doświadczeni mistrzowie z Japonii, Europy oraz USA, kilka razy w roku w Olsztynie odbywają się seminaria i szkolenia z udziałem gości z całego świata, instruktorzy z Polski nauczają też w innych krajach, dzieląc się własnym doświadczeniem. Odwiedzają też regularnie Japonię.

AAI-Polska Aikido z Kwaterą Główną w Olsztynie posiada certyfikat oficjalnego rozpoznania Aikikai Foundation z Japonii jako organizacja spełniająca wszystkie standardy nauczania aikido zgodne ze wskazaniami Hombu Dojo w Tokio (Głównej Siedziby Aikido na świecie) i obec-

nego Doshu Aikido Moriteru Ueshiba. Obecnie zrzesza blisko 50 klubów w Polsce i za granicą.

Nazwa olsztyńskiego dojo – Masa Katsu Dojo została zaczerpnięta bezpośrednio ze słynnego powiedzenia Twórcy Aikido Morihei Ueshiba:

„Masa Katsu Agatsu” co oznacza „Prawdziwym zwycięstwem jest zwycięstwo nad samym sobą”.

Certyfikat z kaligrafią nazwy dojo oświadczył w Olsztynie Yasuo Kobayashi shihan (8 dan), jeden z niewielu już żyjących bezpośrednich uczniów O'sensei Morihei Ueshiba.

Adepci aikido w Olsztynie ćwiczą w grupach dorosłych, dzieci (od 5 lat) oraz młodzieży podzielonych w zależności od wieku i stopnia zaawansowania, zajęcia prowadzone są przez dyplomowanych wykwalifikowanych instruktorów z wieloletnim doświadczeniem i wysokimi stopniami mistrzowskimi.

Stowarzyszenie AAI-Polska Aikido przy finansowym wsparciu Urzędu Miasta Olsztyn realizuje projekt „Ruch po zdro-



wie - upowszechnianie różnorodnych form aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży, osób dorosłych, osób niepełnosprawnych”.





Japońska sztuka walki Aikido

jest rozległym systemem technik rzutów, dźwigni na stawy, uderzeń i unieruchomień, w połączeniu z treningami tradycyjnymi japońskimi rodzajami broni jak miecz, kij i nóż. Aikido reprezentuje esencję wielowiekowej japońskiej wiedzy o sztukach walki. Jest to jedna z najszerzej praktykowanych budo, sztuk walki, na świecie.



Kontakt: Aikido
Olsztyn, ul. Kanta 15a (Jaroty)
Olsztyn, ul. Piłsudskiego 44 (HWS Urania)
Tel. 501 015 335
biuro@aai-polska.pl

www.aikido.olsztyn.pl
www.aai-polska.pl

**ZAPRASZAMY
NA ZAJĘCIA!!**

Sekcja taekwondo KS AZS UWM Olsztyn oraz KS Korio

Taekwondo i hapkido to bliskie sobie koreańskie sztuki walki i samoobrony, z których taekwondo ewoluowało w nowoczesny i dynamiczny sport olimpijski, a hapkido w użytkową sztukę samoobrony.

Nazwa taekwondo oznacza w jęz. koreańskim metodę walki za pomocą nóg i rąk. Kolejność w nazwie nie jest przypadkowa, gdyż w taekwondo dominują techniki nożne.

Z kolei sztuka walki hapkido jest skoncentrowana nie tylko na uderzeniach, ale również na rzutach i dźwigniach, tworząc skuteczny system samoobrony. Nazwa „hapkido” znaczy po koreańsku „drogę (sztukę) harmonijnej siły” albo „drogę siły i harmonii”.

Rozwijają fizycznie oraz wzmacniają psychikę

Systematyczny trening taekwondo i hapkido pod kierunkiem doświadczonego trenera poprawia ogólne samopoczucie, zarówno fizyczne jak i psychiczne.

Poprawne ćwiczenia nie tylko kształtują umiejętności samoobrony, ale przede wszystkim wszechstronnie rozwijają całe ciało, poprawiają sylwetkę oraz rozwijają koordynację i harmonię ruchu. Trening taekwondo, a szczególnie hapkido (związanego silnie z treningiem psychiki poprzez liczne ćwiczenia oddechowe) ma też olbrzymi wpływ na osobowość ćwiczącego. Przede wszystkim poprawia się tu umiejętność koncentracji uwagi oraz wzrasta pewność siebie i wiara we własne możliwości. Dodatkowo kształtuje się poczucie dyscypliny oraz szacunku dla starszych (doświadczeniem, zaawansowaniem w walce, wiekiem), jak również umiejętność konsekwentnego dążenia do celu.

Zaczął się od „Wejścia Smoka”

Historia i rozwój koreańskich sztuk i sportów walki, jakimi są taekwondo

olimpijskie (określane często pojęciem taekwondo WTF od nazwy Światowej Federacji Taekwondo) i hapkido, nierozzerwalnie są związane z osobą Dariusza Nowickiego, trenera koordynatora sekcji taekwondo KS AZS UWM Olsztyn oraz prezesa KS Korio.

Lata siedemdziesiąte to okres pojawienia się w Polsce kolejnych, po japońskim judo, sztuk i sportów walki. Co prawda prawdziwa eksplozja zainteresowania sztukami walki to początek lat osiemdziesiątych, związany z fenomenem popularności filmu „Wejście Smoka” i aktora-eksperta sztuki walki Bruce’a Lee. Podobnie działo się w Olsztynie. Do roku 1977 znane tu było tylko judo, nauczane w KS Gwardia oraz w AZS Olsztyn. W roku 1977 przy okazji obchodów święta 1 maja miał miejsce pokaz karate wado-ryu i wkrótce pojawiła się grupa zapaleńców ćwiczących ten system walki.

Wśród nich znaleźli się późniejszy liderzy taekwondo w Olsztynie: Dariusz Nowicki i Andrzej Pomianowski. Latem 1978 roku na zaproszenie Dariusza Nowickiego przyjechał do Olsztyna Tomasz Gromadzki, ekspert taekwondo (system WTF, później nazywany olimpijskim) z Lublina

Po wstępnej fascynacji sztuką walki pojawiło się zainteresowanie taekwondo sportowym, co doprowadziło w styczniu 1979 r. do powstania pierwszej na ziemi warmińskiej i jedna z pierwszych w Polsce sekcji sportowych taekwondo w LZS Zjednoczeni Olsztyn.

Najlepsi w kraju i docenieni za granicą

Zawodniczki i zawodnicy szkoleni w sekcji wyczynowej KS AZS UWM Olsztyn sięgają od lat po najwyższe laury zarówno na arenach polskich, jak i międzynarodowych. Od blisko 20 lat to najlepsza sekcja w województwie w systemie sportu młodzieżowego, a w rankingu Polskiego Związku Taekwondo WTF za lata 1996-2000 została uznana za najlepszą w kraju. Zawodnicy w rywalizacji krajowej zdobywali dziesiątki medali mistrzostw Polski, a w klasyfika-

cji drużynowej stawali na najwyższym podium, wielokrotnie zdobywając tytuły Drużynowego Mistrza Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieżowej, Drużynowego Mistrza Polski w kategorii Juniora Młodzieżowca i Seniora.

Na szczególne wyróżnienie zasługują również wyniki z największych imprez Europy i świata. Wystarczy wymienić takie nazwiska, jak Maciej Ruta (dwukrotny medalista mistrzostw Europy Seniorów, 10-krotny mistrz Polski, dwukrotnie 5. zawodnik Uniwersjady, obecnie trener), Marcin Chorzelewski (brązowy medalista mistrzostw świata seniorów i srebrny akademickich mistrzostw świata, obecnie trener), Justyna Niedziałek (brązowa medalistka mistrzostw Europy seniorów i akademickich mistrzostw Świata, obecnie trener) Piotr Hatowski (brązowy medalista mistrzostw Europy juniorów), Kamil Chwesiuk (medalista pucharu Europy studentów, trener), Beata Przewłocka (brązowa medalistka mistrzostw Europy juniorów, trener), Agnieszka Benedict (brązowa medalistka mistrzostw Europy), Igor Kryszkiewicz (brązowy medalista młodzieżowych mistrzostw Europy).





Aktualny zespół szkoleniowy prowadzący w sposób spójny zajęcia w Korio i AZS UWM Olsztyn to:

Dariusz Nowicki (53 l., 6 dan taekwondo i 4 dan hapkido), trener koordynator, pionier taekwondo na ziemi olsztyńskiej, założyciel pierwszej sekcji taekwondo w Olsztynie w roku 1979;

Tomasz Kобрzyński (41 l., 4 dan taekwondo), czołowy polski zawodnik w latach 1989-1993;

Maciej Ruta (29 l., 3 dan taekwondo), jeden z najbardziej utytułowanych polskich zawodników taekwondo olimpijskiego;

Liliana Racis (42 l., 3 dan taekwondo) jedna z najlepszych polskich zawodniczek taekwondo ITF, wielokrotna medalistka mistrzostw świata i Europy;

Klaudia Prusaczyk (24 l., 1 dan taekwondo), wielokrotna medalistka mistrzostw Polski oraz piąta zawodniczka akademickich mistrzostw świata i młodzieżowych mistrzostw Europy.



Dariusz Nowicki:

Cieszę się szczególnie, gdy zawodniczki i zawodnicy, których przed laty trenowałem i wychowywałem, decydują się na tak trudny i wymagający wyrzeczeń zawód, jakim jest trener czy też szerzej na to patrząc: „mistrz-nauczyciel”. 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 Korio i KS AZS UWM Olsztyn to wynik treningu tradycyjnego i sportowego oraz naszej wspólnej filozofii życia, jaką mamy w naszym zespole szkoleniowym i jaką od lat przekazujemy szkolonym zawodnikom i trenerom”



Klub Sportowy „KORIO”
ul. Bażyńskiego 9, 10-066 Olsztyn, e-mail: korionowicki@gmail.com
Dariusz Nowicki, tel. 502089616 | Tomasz Kобрzyński, tel. 501513709
KS AZS UWM Olsztyn: www.azs-uwm.taekwondo.pl
tel. kom. Maciej Ruta 507092754

ZAPRASZAMY
www.korio-olsztyn.pl

Szkoła Boks i Kick-boxingu „PIRS” Powiatu Olsztyńskiego i Olsztyna



Boks to dyscyplina sportu wyra-
biająca charakter, wytrwałość,
wytrzymałość oraz inne cechy
potrzebne w codziennym życiu. Kto
chce nabrać siły, szybkości, pewności
siebie i zrzucić wagę, ten jest mile wi-
dziany na zajęciach! Ta propozycja kie-
rowana jest do młodych ludzi o dużym
potencjale i wielkiej młodzieńczej ener-
gii, którą można okiełznać wskazując
im zamierzone cele i dając impuls do
właściwego działania.

W latach 1991-92 przy Przedsiębior-
stwie Działania Gospodarczych "Pirs" po-
wstała Szkoła Boks i Kick-boxingu
"PIRS". Jej założycielem był Arkadiusz
Paturej. Treningi odbywały się w sali
jednostki wojskowej przy ul. Warszaw-
skiej w Olsztynie oraz w sali Szkoły
Podstawowej Nr 2 w Olsztynie,
ul. Kościuszki.

Już u progu powstania zawodnicy
"Pirs" rozpoczęli starty w zawodach
rangi mistrzostw Polski w kick-boxingu,
głównie w kategorii seniorów, rozpoczy-
nając od wersji semi-contact
i ligh-contact.

Zawodnicy Jerzy Gwardiak, Waldemar
Grabowski, Wojciech Burakowski
i Jacek Smoliński startowali w zawo-
dach eliminacyjnych do mistrzostw Pol-
ski w Ciechanowie i Gdańsku. Od tego
czasu zaczęło się pasmo sukcesów: finał
mistrzostw Polski, medale na prestiżo-
wych imprezach oraz uznanie na arenie
ogólnopolskiej.

Klub zaprawiony w bojach

W swojej historii klub wielokrotnie
wykazywał się wielką determinacją —
nawet brak sponsora uniemożliwiający
start w turniejach nie studził zapału
wychowanków oraz trenerów. Okazało
się to jeszcze większą mobilizacją do
treningów i zaowocowało kolejnymi
sukcesami, dzięki którym 2 paździer-
nika 2003 roku klub otrzymał ZA-
ŚWIADCZENIE o wpisie do Ewidencji
Uczniowskich Klubów Sportowych
(znak OK.-4144/11/2003). Kolejnym

krokiem było utworzenie Uczniow-
skiego Klubu Sportów Walki „PIRS”
Powiatu Olsztyńskiego, gdzie hono-
rowym patronem klubu została legenda
boks, dwukrotny mistrz olimpijski
w boksie — Jerzy Kulej.

Tytuły mistrzostw Polski i okręgu

Klub organizował kilka pokazowych
imprez sportowych, a jego zawodnicy
wyjeżdżali na zawody sportowe do War-
szawy i Elku. W roku 2005 zawodnik
UKSW "Pirs" Powiatu Olsztyńskiego —
Paweł Gronkiewicz zdobył tytuł Mistrza
Okręgu Warmińsko-Mazurskiego w Bo-
ksie. Annały klubu zanotowały regu-
larne starty w rozgrywkach
pięściarskich rangi mistrzostw Polski
we wszystkich kategoriach wiekowych.
Z czasem klub utworzył swoje filie w te-
renie: Stawigudzie, Dobrym Mieście,
Świątkach i Korszach. Czołowi zawo-
dnicy klubu — Tomasz Gryckiewicz, Da-
niel Daniszewski, Arkadiusz Wasilewski
i Przemysław Szmigiel. W barwach
"Pirsu" Joanna Jędrzejczyk zdobyła
tytuł Wicemistrzyni Polski Kobiet w Bo-
ksie w 2011 roku, a w roku 2010 Arka-
diusz Wasilewski wywalczył pierwszy od
ponad 25 lat w Olsztynie medal w Mło-
dzieżowych Mistrzostwach Polski, w
tym roku Tomasz Gryckiewicz powtó-
rzył sukces, ale już w gronie seniorów.



ARKADIUSZ PATUREJ
— lat 56, były wicesta-
rosta olsztyński, prezes
klubu, trener koordyna-
tor, były reprezentant
Polski w boksie, medalista

mistrzostw Polski, a obecnie dyrektor
PCPR w Olsztynie:

— *Boksem zajmuję się prawie pół
wieku (od 1968 roku). Ta dyscy-
plina sportowa nigdy mnie nie
zawiodła. Byłem i jestem zawod-
nikiem, trenerem, sędzią, dzia-
laczem sportowym, a boks
fascynuje mnie nadal i od-
krywam go ciągle na
nowo. Polecam wszyst-
kim niezależnie od
wieku, to twarda
szkoła charakteru
i styl życia. Warto się
boksem zarazić, bo to
wyjdzie każdemu na
zdrowie.*



EMILA KRYCZKA

— lat 32, koordynator
doradców klienta:
— *Boks to wspaniała
forma ruchu, która uczy
samodyscypliny, wytrwa-
łości, konsekwencji, a często*

*również pokory. Ruchy wymagające
skupienia i koncentracji pozwalają
wylączyć się i zająć się sobą.
Dlatego niezależnie od wieku i płci na
ringu możemy zostawić stres, emocje
i stale doskonalić swoje umiejętności
niezależnie od stopnia zaawansowania.*



RADOSŁAW HEBAL

— lat 35, aktor Teatru
im. S. Jaracza
w Olsztynie:

— *Boks jest dla mnie
sportem fascynującym, ro-
dzajem tańca, w którym staramy się
przechrzcić rywal. Boks to nie tylko
sztuka zadawania ciosów, ale przede
wszystkim.... sztuka myślenia. Gorąco
polecam!*





MIEJSCA TRENINGÓW:

Olsztyn — III Liceum Ogólnokształcące, ul. Sybiraków 3 (poniedziałek, środa, piątek: godz. 17.00-19.00);

Olsztyn — Zespół Szkół Budowlanych ul. Żołnierska 15 (wtorek, czwartek: godz. 16:30-18:00);

Olsztyn, ul. Kopernika 14a, codziennie od 15.00 do ostatnich zajęć;

Olsztynek — Szkoła Podstawowa, ul. Ostródzka 2

OFERUJEMY:

- business boxing;
- light boxing (technika bokserska bez walki);
- boks dla dorosłych;
- boks dla kobiet;
- treningi indywidualne;
- gimnastykę z elementami boks dla dzieci.



TOMASZ SADNICKI

- lat 48, notariusz

- Ćwiczę boks, bo to przede wszystkim wspinała forma ruchu. Regularny trening bokserski nie tylko poprawia sprawność fizyczną, wydolność i odporność organizmu, ale jest to także doskonały sposób na redukcję zbędnej tkanki tłuszczowej, rozładowanie stresu, poprawę samopoczucia oraz kondycji psychicznej. Trzeba pamiętać, że wszystkie te korzyści można osiągnąć, ćwicząc pod okiem dobrego trenera, a takim niewątpliwie jest Marek Szewczuk pracujący w olsztyńskim klubie PIRS.

ARKADIUSZ PATUREJ O BOKSIE W TRZECH SŁOWACH

BOKS — Dyscyplina, którą uprawiałem przez ponad dziesięć lat. Zacząłem dość wcześnie, ale już w wieku 23 lat przestałem występować na ringu. To piękny sport, twarda szkoła charakteru. Polecam młodym chłopcom. Trzeba jednak wiedzieć, kiedy się wycofać. Wielu pięściarzy, nawet wybitnych, o tej zasadzie nie pamiętało.

ZAWODOWSTWO — Fascynuje mnie perfekcyjny profesjonalizm. Dlatego marzy mi się zawodowa stajnia kick-boxingu i boks, gdzie nie decydują żadne układy, sentymenty i personalne rozgrywki, a jedynie przestrzeganie prostej zasady: dobra praca — dobra płaca.

NADZIEJA — ...w sponsoringu. Bez niego nie będzie sportu wyczynowego. Brak sponsora strategicznego w klubie jest głównym hamulcem ponownego rozwoju boks w Olsztynie i Powiecie Olsztyńskim. Szukamy wytrwale i zapraszamy do współpracy. Dziękuję Kancelarii Prawnej „Togatus” p. Sławomira Trojanowskiego za pomoc prawną. Dziękuję również Szkole Nauki Jazdy „Pasja” oraz Foto budce - PhotoSmile za pomoc w wyposażeniu sali sportowej.

TRENERZY (Olsztyn):

Arkadiusz Paturej — prezes klubu i trener koordynator, tel. 606 403 902,
Rafał Rutecki — trener dzieci
tel. 518 368 010

TRENERZY (Olsztyn-Zatorze):

Marek Szewczuk, Henryk Kacpura
— trenerzy grup naborowych, tel. 664 465 522
TRENERZY (OLSZTYNEK)
Leszek Ostaszewski — trener, tel. 510 095 512

ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA!!

Olsztyński Klub Kyokushin Karate

Treningi w atmosferze dyscypliny i samurajskich tradycji? Dlaczego nie! Olsztyński Klub Kyokushin Karate zaprasza na treningi karate kyokushin i kick-boxingu — dzieci, młodzież, dorosłych oraz seniorów plus 50 lat.

Olsztyński Klub Kyokushin Karate powstał w 1978 roku. Pierwszym instruktorem i założycielem był Wojciech Matejewski. Aktualnie prezesem i głównym trenerem klubu jest Marek Wieczorek 4 Dan.

Treningi karate prowadzone są 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.

Klub Kyokushin Karate 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 stu młodych i starszych zwolenników pod okiem trenerów i instruktorów posiadających uprawnienia wydane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Polski Związek 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 — plus 50 lat;
- samoobrona 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 od godz. 17.00 do 20.30;
- Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 4, ul. Turowskiego 3 w Olsztynie (osiedle Nagórki), we wtorek i czwartki od 17.00 do 20.30;
- Szkole Podstawowej nr 34 przy ul. Herdera 3 w Olsztynie (osiedle Jaroty), w poniedziałek i środę od godz. 18.00 do 20.00.



Założyciel stylu

Twórcą stylu kyokushin karate był Koreańczyk Masutatsu Oyama, uczeń legendy karate — Gichina Funakoshi. Inspirację na temat sztuk walki czerpał również od legendarnego, XVII-wiecznego mistrza szermierki — Musashiego Miyamoto, który utworzył szkołę walki dwoma mieczami. Nazwa kyokushin pochodzi od japońskich słów: kyoku — oznaczającego najwyższą rangę oraz shin — oznaczającego prawdę. Słowo kyokushin tłumaczone jest więc jako „dążenie do poznania prawdy”.



Treningi prowadzą: Trener II kl. — Marek Wieczorek 4 Dan,
Instruktor — Jerzy Damięcki 1 Dan Instruktor — Aleksandra Bakun 1 Dan,
Andrzej Bulhak 1 Dan, Aleksandra Wieczorek 1 Dan, Instruktor — Leszek Słota 1 Kyu
Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do trenowania Karate Kyokushin:
tel. 604-339-373, e-mail: karate.olsztyn@gmail.com

ZAPRASZAMY
www.karate.olsztyn.pl

Aikido Renshin

Aikido to stosunkowo młoda sztuka walki, powstała na początku XX w., ale jej korzenie sięgają dużo głębiej, bo do tradycji samurajskich. Opiera się na prostych, praktycznych i naturalnych ruchach zaczerpniętych ze sztuki władania mieczem. Dzięki temu wykorzystuje energię ruchu i siłę przeciwnika, kierując ją przeciw niemu. Umożliwia to pokonanie o wiele silniejszego napastnika. Nasza linia Aikido wywodzi się od jednego z najlepszych uczniów O'Sensei Morihei Ueshiby – twórcy Aikido – Shoji Nishio. Podobnie jak O'Sensei, Sensei Nishio uważał, że w Aikido podstawą jest miecz – stąd tak wiele uwagi poświęcamy ćwiczeniu Iaido – tradycyjnej sztuki władania mieczem. O'sensei chciał by Aikido się rozwijało, a Sensei Nishio to czynił. Dzięki doświadczeniu w innych sztukach walki (judo, karate, jodo czy kendo) czynił to w sposób szczególnie, tworząc odmienną od pozostałych formę Aikido. Stanley Pranin, redaktor naczelny „Aikido Journal” nazwał go „geniuszem innowacyjności” za kierunek i formę rozwoju Aikido. Powodem, który sprawił, iż w Aikido pojawiły się techniki przy użyciu broni, była fascynacja mistrza Ueshiby tradycją walki mieczem i włócznią. Posiadał on niebywałą biegłość w posługiwaniu się bronią i dlatego też chętnie wykonywał formy z jej wykorzystaniem. Nawet po stworzeniu własnego stylu walki dalej praktykował treningi bronią tradycyjną. W Aikido Nishio często ćwiczymy techniki z wykorzystaniem broni (miecz przeciwko mieczowi lub miecz przeciwko kijowi), mające na celu nauczyć odpowiedniego timingu i wyczucia dystansu. Zbyt wczesne zejście z linii ataku, zbyt płytki krok lub zbyt daleki, w konsekwencji nie pozwala na obronienie się przed atakiem. Nauczyciel federacji Aikido Renshin jest Sensei Yoshiharu Hosoda, który jest jednym z najwybitniejszych uczniów

Sensei Nishio. Podobnie jak założyciel stylu, posiada bogate doświadczenie w wielu sztukach walki, dzięki czemu jego Aikido doskonale dopełnia i rozwija idee O'Sensei. Dalsze rozwijanie technik TOHO - form kata opracowanych przez Sensei Nishio - pozwala na lepsze rozumienie technik Aikido. Doświadczenie mistrza Hosody z tradycyjnym japońskim masażem z kolei pomaga zrozumieć idee atemi i sposobu poprawnego ćwiczenia Aikido.

Techniki TOHO pozwalają lepiej zrozumieć słowa O'Sensei „Aikido pochodzi od miecza.”

Olsztyńska sekcja Aikido Renshin powstała w 1995 r. Pierwsze kroki stawialiśmy w policyjnym klubie sportowym Gwardia. Z biegiem czasu zmieniliśmy salę na dojo w Kortowie, gdzie dzięki przychylności władz Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego ćwiczymy do dziś. Nasza grupa składa się z ludzi zajmujących się różnymi profesjami. W dojo jesteśmy pilnymi adeptami Aikido, a prywatnie grupą przyjaciół lubiących spędzać czas na wspólnych pasjach. Wspólne spotkania poza matą pozwalają stworzyć miłą i sympatyczną atmosferę w czasie normalnych treningów. Chętnie się tymi pasjami dzielimy (zwłaszcza wiedzą o Aikido), nie tylko w dojo, lecz również uczestni-



cząc w pokazach i spotkaniach organizowanych przez różne organizacje. Umiejętności zdobyte na „olsztyńskiej macie” doskonalimy i utrwalamy na stażach prowadzonych przez Sensei Yoshiharu Hosoda, oraz innych posiadaczy wysokich stopni mistrzowskich w naszej Federacji (m.in. 6 dan). Energia, jaką przekazuje nam mistrz Hosoda, napędza i motywuje nas do poszerzania swojej wiedzy w zakresie Aikido oraz zdobywania kolejnych stopni uczniowskich (kyu).

Treningi odbywają się w sali „nad Kortówką” przy ul. Kanafojskiego 5 trzy razy w tygodniu. Wtorek godz. 20.30, środa godz. 20.30, piątek godz. 19.00.

Zaangażowanie uczestników, atmosfera panująca na macie, wzajemny szacunek i sympatia to tylko niektóre aspekty, dla których warto przyjść na kolejny trening. Z wielką przyjemnością witamy każdego, kto chce spróbować swoich sił w Aikido. Wychodzimy z założenia, że nie ma górnej granicy wieku, przeszukody płci czy masy. Każdy znajdzie u nas miejsce i przyjemność zgłębiania tajemnic BUDO.



„Zapraszamy na każdy trening. Na początku wystarczą klapki, spodnie dresowe, koszulka i trochę chęci.” *Krzysztof Przegrocki*
Więcej informacji na stronie
www.renshin.pl w zakładce Olsztyn lub pod nr. tel. 665-292-274

ZAPRASZAMY
www.renshin.pl

Hosinsul

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. Ponieważ konieczna jest tu natychmiastowa odpowiedź, w Iaido nie ma miejsca na zbędne posunięcia. Wszystkie techniki są proste, bezpośrednie i wysoce wyrafinowane, a każdy niepotrzebny ruch musi zostać wyeliminowany.

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 zadecydować o zwycięstwie, lecz nasza wewnętrzna przewaga nad przeciwnikiem. W Iaido zwycięstwem nie jest tylko pokonanie przeciwnika, ale również przezwyciężenie własnego „ja” poprzez wewnętrzną harmonię i siłę ducha. Celem treningu nie jest nauka zabijania, ale ciągły rozwój na drodze ku doskonałości technicznej oraz harmonii duchowej.

Co ważne, w odróżnieniu od kendo, w którym trenujący stają naprzeciw sobie, a następnie walczą uzbrojeni w bambusowe miecze — shinai, Iaido jest sztuką walki, w której nie widzimy swoich oponentów — dodatkowym aspektem podążania drogą miecza jest konieczność wyobrażenia sobie sytuacji, w której „uczestniczy” ćwiczący dane kata.

Taekwondo

Szkoła oferuje też treningi taekwondo. Pod okiem wyspecjalizowanej kadry. Podział na grupy treningowe zapewnia nie tylko odpowiedni poziom, bezpieczeństwo ale również przyjazną atmosferę.

DZIECI od 5 lat

- Zajęcia ogólnorozwojowe rozwijające lewą i prawą stronę ciała
- Nauka szacunku i dyscypliny.
- Poprawa zdolności koncentracji

TRENERZY:

MARIUSZ BURDALSKI

- 6 Dan taekwondo
- 1 Dan kick boxing

SŁAWOMIR TUREK

- 4 Dan taekwondo
- mistrz i wicemistrz Polski

ANNA HERCZYŃSKA

- 2 Dan taekwondo,
- wielokrotna mistrzyni i wicemistrzyni Polski

HALINA PROTASIEWICZ-FAŁDOWSKA

- 3 Dan taekwondo

ZBIGNIEW DACKO

- 3 Dan taekwondo • mistrz Polski • miejsce 5-8 na Otwartych Mistrzostwach Europy 1996

MARCIN KOSYL

- 2 Dan taekwondo • mistrz i wicemistrz Polski członek kadry akademickiej Polski

Elementy ćwiczeń korekcyjnych (konsultacje mgr H. Protasiewicz fizjoterapeuta)

- Elementy Taekwondo
- Uczestnictwo w letnich obozach Taekwondo
- Egzaminy na kolejne stopnie uczniowskie potwierdzone certyfikatem PZTKd

MŁODZIEŻ i DOROŚLI

- Zajęcia Taekwondo WTF olimpijskie
- Trening wyczynowy
- Egzaminy na kolejne stopnie uczniowskie potwierdzone certyfikatem PZTKd



Taekwondo

to koreańska sztuka walki, której system liczy blisko dwa tysiące lat. Nazwa taekwondo składa się z trzech członów:

- TAE — oznacza stopę, system technik wykonywanych nogą
- KWON — oznacza pięść, system technik wykonywanych ręką
- DO — drogę, sztukę; element duchowy, filozoficzny



Mariusz Burdalski, tel. 605 096 577, e-mail: mariubu@wp.pl
Liceum Ogólnokształcące nr II, Olsztyn, ul. Małków 3
(mała sala gimnastyczna)

24 Od poniedziałku do czwartku w godz. 18.00 - 20.00

ZAPRASZAMY

UKS Hajduczek

Mały może wygrać z dużym

Który ze sportów walki wpisany jest w polską tradycję i kulturę? Szermierka. To również sport doskonale wpływający na rozwój każdego dziecka.

Często bywa, że dla dziecka wybieramy sport, który akurat jest w modzie: piłka nożna, tenis czy sztuki walki wschodu. Jednak są i inne dyscypliny, które są atrakcyjne i doskonale wpływają na psychofizyczny rozwój dziecka. Takim sportem jest szermierka – można powiedzieć: „sport walki wpisany w polską tradycję”.

Zgrany zespół

W Olsztynie, przy Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 3 w Olsztynie, prężnie działa szermierczy klub UKS „Hajduczek”. Podczas treningów dzieci uczą się podstaw szermierki, fechtunku, walki szablą, a zdobyte umiejętności mogą sprawdzić wyjeżdżając na liczne zawody, które odbywają się w różnych miastach Polski. – Mamy już zawodników, uczniów szkół podstawowych, którzy mają na koncie liczne sukcesy sportowe. Zajmujemy czołowe miejsca na zawodach z Świerznia, Szczecinku, czy Warszawy. Wszystko dzięki temu, że dzieci doskonale czują się w klubie, tworzą zgrany zespół. Wierzę, że warto wysłać dziecko do naszego klubu. Tu może się rozwinąć nie ginąc w ogromnej grupie zawodników – mówi trener Adam Sobczyk.

Dla każdego

Treningi szermierki odbywają się we wtorki i czwartki. Co ważne, każdy indywidualnie zdobywa umiejętności, również od jego osobistej pracy zależą osiągane sukcesy. – Tylko tu mały może wygrać z dużym, a waga i wzrost nie mają zasadniczego znaczenia. Podczas treningu są zajęcia grupowe i indywi-

SZERMIERKA

(dawniej zwana fechtunkiem)
– praktyka władania bronią białą;
w węższym sensie jej sportowa
forma czyli dyscyplina sportowa.
Od 1896 roku dyscyplina
olimpijska.

Najmłodszy zawodnik „Hajduczka”, medalista tegorocznego turnieju szablistów w Szczecinku



Na treningach odbywają się również zajęcia indywidualne

Prawdziwy sport

– Moje dzieci trenują szermierkę już trzeci rok. Uprawianie szermierki jest dla nich po prostu przyjemnością. Nie muszę ich namawiać do tego, aby zechciały pójść na trening. Wyjeżdżamy systematycznie na zawody. Każdy taki wyjazd jest dla nich wielką przygodą i doskonałym doświadczeniem. Co ważne, w ramach działalności klubu dzieci co roku wyjeżdżają podczas wakacji na obóz sportowy. Trenują tam

szermierkę z rówieśnikami z różnych stron Polski. Poza tym mają tam liczne atrakcje, basen, spływy kajakowe, czy wycieczki nad morze – mówi Krzysztof Kozłowski. – Zachęcamy was. Przyjdźcie do naszego klubu! Szermierka, to jest najlepszy sport! – mówią Aniela i Piotr Kozłowsy. *kft*

Zdjęcia:
Krzysztof Kozłowski

Zawodnicy UKS „Hajduczek” podczas finałowej walki turnieju szermierczego w Szczecinku

UKS „Hajduczek”; treningi:
Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 3 w Olsztynie,
ul. Wańkowicza 1; terminy treningów: wtorki i czwartki godz. 16.30;
trener: Adam Sobczyk, tel. 602 324 296.

ZAPRASZAMY

Obiekty Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie

Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Ukiel” i nie tylko...

(www.ukiel.olsztyn.eu)

Centrum rozlokowane jest wokół największej zatoki jeziora Ukiel (Krzywe) i składa się z czterech obszarów: Zatoka Miła, Słoneczna Polana, ulica Jeziorna (między innymi obszar kąpieliska miejskiego) oraz ulica Jodłowa. W jego skład wchodzi najnowocześniejsze obiekty rekreacyjne na Warmii i Mazurach, a z szerokiej oferty sportowej będzie można korzystać tutaj przez cały rok.

Wiosną, latem i jesienią do dyspozycji mieszkańców, jak i turystów, udostępnione będą: strzeżone kąpieliska z powiększonymi plażami, boiska do plażowej piłki siatkowej oraz koszykówki, wypożyczalnia sprzętu pływającego (m.in. żaglówki, rowery wodne, kajaki, łodzie wiosłowe, skutery wodne, kitesurfing, kanoe, deski z żaglem), wypożyczalnia sprzętu sportowego (m.in. rowery turystyczne, nordic walking, łyżworolki). Najmłodszy ucieszą się zapewne z nowych placów zabaw, skateparku, a przede wszystkim z największego w kraju wodnego placu zabaw. Seniorzy z przyjemnością mogą zrelaksować się na wielu tarasach i platformach widokowych. Na wszystkich przy nadbrzeżu będzie czekał z kolei statek wycieczkowy.

Zimą centrum zaprasza do korzystania ze sztucznego lodowiska, wypożyczalni nart biegowych, wypożyczalni bojerów i snowparku. Ci, którzy nie boją się wyznań, będą mogli przyłączyć się do kąpiących się zimą.

W centrum znajdują się także obiekty, z których można korzystać niezależnie od pory roku. Są to hala do siatkówki plażowej, korty do squash'a, siłownia z odnową biologiczną, trasy rekreacyjno-sportowe, kawiarnia i restauracje.

Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Aquasfera” GALERIA WARMIŃSKA

(www.aquasfera.olsztyn.eu)

Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe Aquasfera GALERIA WARMIŃSKA to nowoczesny kompleks wodnego wypoczynku oferujący sport i rekreację.

W basenie olimpijskim zamontowany został unikatowy ruchomy pomost, który z zależności od potrzeb dzieli basen na dwa mniejsze. Dzięki zastosowanym nowinkom technicznym basen olimpijski może być zamieniany w wielką strefę rekreacji o powierzchni łącznej 1250 m kw., składającą się m.in. ze strefy dla małych dzieci, młodzieży, aqua aerobiku oraz wodnych gier sportowych. Część rekreacyjna to basen rekreacyjny o zróżnicowanych kształtach oraz liczne atrakcje: sztuczna rzeka, leżanki, masaże podwodne, bicze wodne, kaskada wodna i trzy whirlpoole. W tej części znajdziemy również propozycje dla najmłodszych: brodzik dla dzieci, dwie zakręcone prawie 120-metrowe zjeżdżalnie oraz wiele akcesoriów do gier i zabaw dla całej rodziny. Dodatkowymi atrakcjami zawartymi w cenie biletu są trzy rozgrzewające sauny: sucha, mokra i infrared, słoneczna łączka, prysznice wrażeń, a także orzeźwiająca studnia lodowa.

W skład obiektu wchodzi:

- basen olimpijski 50 metrów;
- basen rozgrzewkowy 25 metrów;
- basen rekreacyjny, w tym: trzy leżanki z masażem podwodnym, trzy masaże podwodne w ścianach bocznych, dwa bicze wodne i kaskada wodna;
- dwie zjeżdżalnie o długości 120 metrów każda;
- brodzik dla dzieci;
- sauny (sucha, mokra, infrared);
- słoneczna łączka;
- prysznice wrażeń;
- studnia lodowa.

Hala Widowiskowo-Sportowa URANIA

Powierzchnia użytkowa budynku wynosi ponad 11 tys. m kw. W obiekcie znajdują się dwie sale sportowe. Pierwsza — arena sportowa o ogólnej powierzchni 1832 m kw. z boiskiem o wymiarach 24 m na 42 m do gier

sportowych, m.in.: piłki siatkowej, piłki ręcznej, piłki koszykowej oraz do halowej piłki nożnej. Druga — sala o wymiarach 18 m na 9 m wyposażona w specjalistyczną matę do uprawiania sportów walki.

W Hali „Urania” można organizować m.in.:

- turnieje i zawody sportowe;
- rozgrywki ligowe;
- widowiska artystyczne;
- targi i wystawy;
- koncerty i kabaretony.

Muzeum Sportu

Muzeum Sportu w Olsztynie powstało z inicjatywy społecznej w 1988 roku. Jego organizacją zajęli się działacze skupieni wokół Wojewódzkiego Klubu Olimpijczyka. Można oglądać tutaj m.in. wystawy stałe:

- galeria olimpijczyków;
- indywidualności sportowe;
- osiągnięcia klubowe;
- gabloty sportowców oraz ludzi związanych ze sportem;
- zbiory medali, breloczków, odznak i plakietek;
- zbiory proporczyków;
- gabloty przedstawiające ludzi sportu;
- stała wystawa starego sprzętu sportowego.



TOSIR OLSZTYN

Zespół Krytych Obiektów Sportowych I

W skład obiektu wchodzi:

- basen duży o wymiarach 25 m na 12,5 m;
- sala do gier sportowych o wymiarach 30 m na 18 m;
- sala fitness wyposażona w specjalną matę o wymiarach 16 m na 11 m;
- bufet.

W obiekcie odbywają się m.in.:

- kursy pływania dla dzieci i dorosłych – basen
- szkółki pływackie – basen
- zajęcia cheerleaders – sala fitness

Zespół Krytych Obiektów Sportowych II

W skład obiektu wchodzi:

- basen pływacki o wymiarach 25 m na 8 m;
- sala do gier sportowych o wymiarach 38 m na 20 m.

W obiekcie odbywają się m.in.:

- zajęcia wychowania fizycznego
- treningi klubów sportowych
- zajęcia rekreacyjne

Stadion Piłkarski

W skład obiektu wchodzi:

- główna płyta piłkarska;
- trybuna na 2,5 tys. osób;
- trybuna dla gości na 150 osób;
- bieżnia asfaltowa.

W obiekcie swoje treningi i mecze rozgrywa Olsztyński Klub Sportowy Stomil Olsztyn.

Lodowiska

Ośrodek Sportu i Rekreacji dysponuje 3 sztucznymi, sezonowymi lodowiskami:

- ul. Piłsudskiego przy Hali Widowiskowo-Sportowej Urania 40 x 20 m



- ul. Jeziolowicza 40 x 30 m
- ul. Jeziorna (CRS UKiel) 35 x 20 m

Skate Park

W zarządzie OSiR znajdują się 2 skateparki:

- w parku im. Janusza Kusocińskiego w Olsztynie
- w centrum Rekreacyjno Sportowym UKIEL

Tor Motocrossowy

Mieści się przy ul. Lubelskiej i jego powierzchnia toru to ponad 19 hektarów. W jego skład wchodzi tor do jazdy motocyklami i quadami oraz tor do jazdy modelami zdalnie sterowanymi. Na obiekcie oprócz treningów odbywają się zawody motocrossowe rangi mistrzostw Europy i mistrzostw Polski.

Kąpieliska sezonowe:

- długość linii brzegowej kąpieliska: 50 m;
- czynne codziennie w okresie od 27.06 do 31.08 w godz. 10.00-18.00;
- w bezpośrednim otoczeniu boisko do siatkówki plażowej.

Kąpielisko nad Jeziorem Skanda

- czynne w okresie sezonu letniego;
- długość linii brzegowej kąpieliska: 25 m;
- w bezpośrednim otoczeniu boisko do siatkówki plażowej.

Kąpielisko „Marina”

- długość linii brzegowej kąpieliska: 25 m;
- w bezpośrednim otoczeniu boiska do siatkówki plażowej, mała gastronomia.

Wszystkie kąpieliska organizowane przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie:

- mają przyznane certyfikaty bezpieczeństwa;
- strzeżone są przez doświadczonych ratowników wodnych;
- pozostają pod stałym nadzorem służb sanitarnych;
- wyposażone są w toalety i przebieralnie;
- stanowiska ratownicze wyposażone są w apteczki pierwszej pomocy, natomiast ratownicy pozostają w stałym kontakcie radiowym z służbami ratunkowymi, jak i porządkowymi.



Docieramy do **1 500 000** odbiorców



www.grupa.wm.pl