

Sambo – samoobrona bez broni

Szkoła sambo została założona w Krakowie przez trenera Aleksandra Gorbatiuka 17 lat temu. Początkowo zajęcia odbywały się przy ul. Kalwaryjskiej, następnie na os. Albertyńskim i równocześnie na ul. Reymonta w hali TS Wisła Kraków oraz ul. Mogiłskiej, a później także przy ul. Kościuszki. Od ubiegłego roku wszystkie treningi odbywają się w jednym miejscu - na os. Olsza II przy ul. Bosaków 5A. Nowa lokalizacja dała nam większe możliwości przestrzenne, jak również dogodny dojazd z różnych stron Krakowa.

We wrześniu 2013 r. trenerzy i zawodnicy szkoły sambo założyli Krakowskie Stowarzyszenie Judo, Sambo i Obronnych Systemów „SAMBO KRAK. Od tego czasu znana wcześniej Szkoła Sambo Kraków Aleksandr Gorbatiuk funkcjonuje pod nazwą Klub SAMBO KRAK. W klubie można trenować system walki sambo (samoobronę bez broni) w następujących odmianach: sambo sportowe, sambo militarne (systema) oraz sambo combat. Prowadzone są również treningi wg systemu ACT (Armed Combat & Tactics), czyli z obrony przed bronią białą. Sambo sportowe to doskonała podstawa – uczy rzutów, dźwigni i trzymania w parterze. Sambo bojowe to szybkie i silne uderzenia rękami, nogami, rzuty, duszenia i dźwignie na wszystkie części ciała. Sambo militarne (systema) to wiedza na temat anatomii ciała i biomechaniki oraz wykorzystywanie tego, co nam się trafi pod ręką do samoobrony w sytuacji ekstremalnej.

Sambo jest systemem walki, nie sztuką walki. Sambo to samoobrona bez broni – uczy obrony, nie atakowania. To uniwersalny system walki, nastawiony na obronę oraz szybkie i efektywne wyeliminowanie przeciwnika. Sambo to synteza najlepszych ludowych systemów walki Europy i Azji



Uczestnicy turnieju sambo

oraz efektywny zestaw metod trenerskich. Osoby trenujące sambo kształtują się pod względem fizycznym, psychicznym, technicznym i taktycznym. Trenują swoją silną wolę, charakter, pracowitość i morale. Uczą się prowadzenie zdrowego trybu życia. Sambo rozwija siłę, koordynację, kondycję, wytrzymałość i szybkość. Jednym z najbardziej znanych wychowanków szkoły Sambo jest Fiodor Jemielianienko – wielokrotny mistrz świata w MMA, w latach 2003-2010 uznawany za jednego z najmocniejszych zawodników w tym sporcie.

W naszym klubie sambo trenują zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Na zajęcia przychodzą ludzie w różnym wieku: młodzież, dorośli i osoby starsze. Treningi odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach popołudniowych. Dla dzieci prowadzimy treningi sambo w ramach 2 grup wiekowych: dzieci w wieku 6-10 lat oraz dzieci w wieku 10-14 lat. Harmonogram zajęć ustalany jest zawsze we wrześniu na cały rok szkolny. Zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu, w godzinach popołudniowych. W ciągu roku Klub organizuje zawody, seminaria sportowe i liczne szkolenia, każdorazowo odbywają się one w weekendy (sobota lub niedziela). Wszystkie treningi sambo odbywają się pod adresem:

31-476 Kraków, Dzielnica III Prądnik Czerwony, os. Olsza II, ul. Bosaków 5A (sala na



Najlepszy zawodnik zawodów Borys Birkowski z wicekonsulem Ukrainy Maksymem Muzyczko oraz prezesem Polskiego Związku Sambo Aleksandrem Gorbatiukiem. Fot. archiwum SAMBO KRAK

parterze apartamentowca – wejście od strony stacji paliw Statoi); tel. kontaktowy/zapisy: 502-841-883, 664-946-415, e-mail: sambo@sambokrakow.pl. Na stronie internetowej www.sambokrakow.pl widnieje aktualny harmonogram treningów oraz informacja o zbliżających się seminariach, zawodach, czy obozach sambo.

18 marca 2017 r. w hali KS Prądniczanka odbył się Międzynarodowy Otwarty Turniej SAMBO, którym wzięli udział zawodnicy z 7 klubów: 6 z Polski (KS SAMBO KRAK, Klub „Bestios” Białystok, Klub AZS AGH Judo i Sambo Kraków, Uczniowski Klub Sportowy Sambo Gronowo, Łódzki Klub Ju Jitsu, TASW „Budokan” Tarnowskie Góry) oraz 1 z Ukrainy (Klub Sportowy „Achilles” Kijów). Niestety, wielu zawodników z innych zaproszonych klubów nie mogło przybyć z uwagi na kontuzje lub udział w innych, międzynarodowych zawodach sambo odbywającym się w tym czasie (Wielka Brytania, Rosja, Izrael, Ukraina, Słowacja). W sambo sportowym rozegrano walki w 7 kategoriach wagowych, natomiast w sambo combat – w 4 kategoriach.

Piotr Cwik
Dyrektor ds. marketingu SAMBO KRAK

16. Parafiada Środowisk Pijarskich

W dniach od 30 kwietnia do 3 maja na terenie naszej Dzielnicy odbyła się 16. Parafiada Środowisk Pijarskich im. o. Józefa Jońca. W tegorocznej imprezie wzięło udział 170 osób z pijarskich parafii i szkół z Bolszewa koło Wejherowa, Elbląga, Jeleniej Góry - Cieplic, Katowic, Krakowa, Łąpsz Niżnych koło Nowego Targu, Łowicza, Poznania, Rzeszowa oraz Warszawy. Parafiada została zorganizowana przez Fundację Oświatową im. ks. Stanisława Konarskiego oraz Zespół Szkół Pijarskich im. ks. Stanisława Konarskiego w Krakowie w ramach ogólnopolskiego projektu „Ruch rzeźbi umysł, serce i ciało 2017” koordynowanego przez Stowarzyszenie Parafiada im. św. Józefa Kalasancjusza z Warszawy.

Imprezę rozpoczął tzw. pogodny wieczór, który miał na celu integrację jej uczestników. Tego wieczoru miał miejsce turniej tenisa stołowego, w kolejnych dniach rozegrano turniej piłki nożnej, odbyły się biegi przełajowe, konkurs wiedzy, turnieje siatkówki i koszykówki. W klasyfikacji ogólnej I miejsce zajęła reprezentacja szkół z Warszawy, II miejsce - reprezentacja szkół



Start biegu przełajowego w parku przy liceum pijarskim.

z Poznania, a III miejsce - reprezentacja szkół z Łowicza.

Parafiada jest całorocznym programem wychowawczym i profilaktycznym realizowanym w szkołach, klubach sportowych, domach dziecka, świetlicach i ogniskach w jednościs z parafią. Program jest kontynuacją bogatej, 400-letniej tradycji Zakonu Pijarów w świecie. Pierwszym jego celem jest pełny i harmonijny rozwój człowieka od najmłodszych lat poprzez wszechstronne, aktywne oraz równoczesne kształtowanie umysłu, serca i ciała. Program opiera się o trzy, powiązane



Turniej piłki nożnej na orliku przy SP 64. Fot. Archiwum Fundacji Oświatowej.

ze sobą oraz przenikające się idee piękna, dobra i prawdy. Symbolicznym streszczeniem programu jest wskazanie miejsc jego realizacji - stadionu, teatru i świątyni. Program Parafiady został sformułowany w 1988 r. przez o. Józefa Jońca SP, a rok później po raz pierwszy zrealizowano go w Krakowie. W kolejnych latach idea Parafiady zataczając coraz szersze kręgi i wychodząc poza granice Polski, stała się imprezą międzynarodową.

Katarzyna Peterman
Wiceprezes Fundacji Oświatowej
im. ks. Stanisława Konarskiego