

Karate jest dla każdego

To nieprawda, że aby rozpocząć treningi, trzeba być wysportowanym i rozciągniętym. Każdy, kto ma czarny pas, przyszedł kiedyś na pierwszy trening – o Karate Kyokushin opowiadają sensei Łukasz Sękiewicz, sensei Grzegorz Brucki i senpai Jakub Grzymek, instruktorzy Klubu Mistrzostwa Karate Kyokushinkai, którzy prowadzą treningi w Zespole Szkół Nr 1 przy ul. Ułanów 3.

- Słusznie mówi się, że Kyokushin to „twarda” odmiana karate?

- Łukasz Sękiewicz, II DAN (ŁS): Faktycznie Kyokushin to pełnokontaktowa, niezwykle wymagająca sztuka walki. Jednak zajęcia prowadzone są w bezpieczny sposób. System treningu został dopracowany przez lata i obecnie na karate może przyjść w zasadzie każdy. Zresztą Kyokushin to nie tylko walka i ćwiczenia fizyczne. Wykonujemy również techniki kihon (jap. podstawy), formy nazywane po japońsku kata (dosł. forma ścisła), a także uczymy samoobrony.

- Treningi początkujących są mniej wymagające fizycznie?

- Jakub Grzymek, 2 kyu (JG): Tak, choć to nie znaczy, że są lekkie. Na początku uczymy podstaw: poprawnego wykonywania technik, prawidłowego zachowania w walce.

- Jak treningi wpływają na zdrowie?

- Grzegorz Brucki, I DAN (GB): Znacznie poprawia się kondycja fizyczna. Obserwujemy to niemal z treningu na trening – ćwiczący z każdym tygodniem są w stanie wytrzymać więcej. A po pół roku poprawa wydolności jest ogromna.

- ŁS: Kolejną sprawą jest korzystny wpływ treningu na wady postawy. „Okragłe



Senpai Jakub Grzymek i Sensei Grzegorz Brucki podczas międzynarodowego obozu szkoleniowego



Sensei Łukasz Sękiewicz prezentuje techniki podczas treningu. Fot. KMKK.

plecy”, skrzywienia kręgosłupa – duża część tych problemów wynika z siedzącego trybu życia i braku aktywności fizycznej. Ćwiczenia rozciągające, które stosujemy podczas treningów, w dużym stopniu opierają się na ćwiczeniach korekcyjnych. Dlatego, jeśli zmiany w postawie nie są zbyt zaawansowane, treningi mogą mieć doskonałe efekty. Ważne jest też to, że u trenujących karate

ryzyko wystąpienia niektórych chorób (nadciśnienia tętniczego, zawału) jest mniejsze.

- Wielu wybiera obecnie siłownię zamiast sportów walki.

- JG: Trening na siłowni też może przynieść korzyści zdrowotne. Niestety, trenuje się tam często bez nadzoru przeszkolonego instruktora, obciąża się stawy i niesymetrycznie rozbudowuje muskulaturę. I zaczynają się problemy: nieprawidłowo pochyla się miednica, rozwijają się „okragłe plecy”, boli w odcinku lędźwiowym kręgosłupa itd.

- Ale ryzyko kontuzji jest mniejsze niż na karate.

- GB: Przeciwnie! Poważne urazy w Kyokushin są bardzo rzadkie – podczas treningów niemal się nie występują. Bo trudno uznać kilka stłuczeń za kontuzję. Co istotne, część ćwiczeń wykonujemy z użyciem worków bokserskich, czy tarcz, stosujemy też ochraniacze.

- JG: Nie zapominajmy o roli prawidłowo przeprowadzonej rozgrzewki. Na początku wszystkie stawy są uruchamiane – wykonuje się pełny zakres ich ruchów. Potem intensywność ćwiczeń wzrasta, rozgrzewa się całe ciało, a na koniec przeprowadza się profesjonalne rozciąganie. Dzięki temu ryzyko kontuzji jest mniejsze.

- Nie będąc dobrze rozciągniętym nie ma sensu przychodzić na treningi?

- ŁS: Skąd! To nieprawda, że na karate może przyjść tylko ktoś wysportowany i rozciągnięty. Nikt nie rodzi się mistrzem. Każdy posiadacz czarnego pasa przyszedł kiedyś na pierwszy trening. To „biały pas”, który nie przestał trenować.

- GB: Niektórzy obawiają się też, że dla nich jest już za późno – mówią, że są „za stary”. A przecież rekreacyjnie karate można ćwiczyć w każdym wieku, nikt nie zmusza do wykonywania wszystkich ćwiczeń, czy do ciężkich sparingów.

- Karate uczy pokory?

- ŁS: I to bardzo! Treningi rozwijają także takie cechy, jak zaangażowanie, systematyczność. Japończycy mówią „Nana korobi ya oki” – jeśli ucząc się upadniesz siedem razy, to podniesiesz się osiem.

- JG: Dorośli z kolei mają doskonałą okazję, aby oderwać się od codziennych problemów. Nic tak nie relaksuje, jak porządny wysiłek i kilka rund treningu na workach bokserskich.

Treningi karate dla dzieci

Krakowski Klub Karate Tradycyjnego oddział Prądnik Czerwony zaprasza na treningi karate dla dzieci w roku szkolnym 2018/2019.

Karate ćwiczyć mogą dzieci już w wieku 4 lat. Nasi instruktorzy posiadają licencję Polskiego Związku Karate Tradycyjnego oraz są wielokrotnymi medalistami Mistrzostw Polski, Europy i Świata. Dzięki temu połączeniu klub może zagwarantować wysoką jakość prowadzo-

nych zajęć. Treningi odbywają się z dostosowaniem grup do wieku oraz stopnia zaawansowania.



Reprezentanci Krakowskiego Klubu Karate Tradycyjnego na zawodach w Gdańsku. Fot. KKKK

Zajęcia odbywają się w Dojo Prądnik przy ulicy Dobrego Pasterza 68. Telefon kontaktowy: 502 100 052 lub 606 248 108. Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie internetowej Klubu: www.karate-krakow.pl.

KMKK prowadzi treningi w Zespole Szkół Nr 1 przy ul. Ułanów 3 w Krakowie, a także w Skale i Włotani. Zapisywać się można przez cały rok podczas treningów. Szczegółowe informacje: KMKK.pl i facebook.com/karate.krakow