

OD MISTRZOSTW POWIATU DO MISTRZOSTW POLSKI!!!

Ogromnym sukcesem zakończyły się dla zawodników Gimnazjum im. Polskich Olimpijczyków w Kraszewicach rozegrane 14 czerwca na stadionie AZS w Łodzi **Mistrzostwa Polski w Biegach Rozstawnych SZS Vena Sport Festiwal**. Podopieczni Dawida Sobieraja w finale biegu sztafetowego 4x100m (44,98r.ż.) wywalczyli brązowy medal, pokonując szkoły z całej Polski.

Aby dotrzeć do finału, najpierw musieli zdobyć tytuły mistrzów powiatu, mistrzów rejonu kaliskiego oraz mistrzów Wielkopolski SZS.

W samym finale też nie było łatwo, najpierw trzeba było przejść eliminacje, a następnie po kilku godzinach wystartować w finale. Aby zdobyć brązowy medal, zawodnicy w biegu finałowym musieli poprawić swój rekord życiowy o ponad 0,5 sekundy, co w tej konkurencji stanowi ogromne wyzwanie. Młodzi sprinterzy oprócz tego, że są

gimnazjalistami z Kraszewic, należą także do klubu lekkoatletycznego LKS „ORKAN” Ostrzeszów.

Poczynając od mistrzostw powiatu, sztafeta startowała w niezmiennym składzie: **Adrian Kołaczek, Konrad Iłski, Krzysztof Kowalczyk, Piotr Grobelny**. Zawodnicy z finałów wrócili z nagrodami o łącznej sumie 2000zł.

Ciekawie przedstawia się progres wyników sztafety z Kraszewic:

Mistrzostwa powiatu – 46,77
Klubowe Mistrzostwa Wielkopolski – 46,09
Mistrzostwa rejonu – 45,98
Mistrzostwa Wielkopolski – 45,52
Mistrzostwa Polski - eliminacje – 45,47
Mistrzostwa Polski - finał – 44,98

A może być jeszcze lepiej, gdyż zawodnicy w tym roku kończą edukację w gimnazjum i wszyscy przechodzą do ZS nr1 w Ostrzeszowie, gdzie dalej będą trenowali z panem Dawidem.

(emes)



IV Powiatowy Turniej Kata Shotokan



„Ten, kto pokonał innych, jest silny, Ten, kto pokonał samego siebie, jest niezastąpiony” - przysłowie chińskie.

Co roku ostrzeszowski klub karate Hitotsu organizuje w swoim dojo Powiatowy Turniej Kata Shotokan. 18.06.2011 r. odbyła się już IV edycja zawodów, w których wzięło udział 40 adeptów naszego klubu. Turniej miał na celu wyłonienie najlepszych zawodników, ale w przypadku kata, wygrana określa przede wszystkim poziom emocjonalny ucznia.

Kata, czyli „formy”, to seria skoordynowanych i harmonijnych ruchów, które wykonane w określonej kolejności i rytmie składają się na esencję karate. Każdy uczeń senseja Zielińskiego niejednokrotnie słyszał na treningach słynne słowa **Hide-taki Nishiyamy - 9 Dan** „Pokaż mi swoje kata, a powiem ci, jakim jesteś karateką”. Podejmując się wykonania jakiegokolwiek układu, zawodnik musi pamiętać, że nigdy nie atakuje pierwszy ani nie wykorzystuje opanowanych technik, stosując przemoc. To, w jaki sposób zaprezentuje swoje kata, jest wizytówką nie tylko umiejętności technicznych, ale, co istotniejsze, rozumienia sensu karate.

Każde kata przedstawia wymaganą walkę z kilkoma przeciwnikami jednocześnie. Składa się z serii następujących po sobie ruchów, wykonywanych wzdłuż linii zwanej embusen. Ostatni ruch kata powinien wypaść dokładnie w tym samym punkcie, w którym rozpoczęto ćwiczenie, oczywiście po bezbłędnym wykonaniu wszystkich technik pozorowanej walki. Pozostawanie w czujnej gotowości (zanshin) jest integralną częścią kata i powinno być równie doskonałe jak zachowanie w ćwiczeniu określonej pozy-



cji (kamae).

Wychowankowie senseja Janka Zielińskiego tym razem byli oceniani przez specjalistę od kata Shotokan WKF - senseja Marka Chwilarskiego. W jury zasiadli ponadto: Michał Bartz - 3 dan, Piotr Kuźma - 1 dan oraz Darek Zieliński - 1 dan.

Rozgrywki nie mogłyby się odbyć także bez sędziego technicznego, którym był p. Maksymilian Janiak - nauczyciel wychowania fizycznego z grabowskiego Gimnazjum. Nad sprawą administracją i sekretariatem, zwyczajowo opiekę roztoczyła p. Lilla Zielińska.

Sędziowanie odbywało się systemem chorągiewkowym, do dwóch przegranych. Zawody rozpoczęły się pokazem kata Gojushihō-Dai (54 kroki) w wykonaniu Beaty Zielińskiej, która od miesiąca jest zawodniczką kadry Polski Kata. Beata ćwiczy karate Shotokan od 7 roku życia, a jej perfekcyjne wykonania kata są wypadkową ciężkiej pracy i wielu wyrzeczeń. Awans do kadry reprezentującej Polskę na światowych zawodach jest awansem i dumą całego Hitotsu. Na zawodach każdy ze startujących miał do zaprezentowania minimum jedno, najlepiej opanowane, ulubione kata.

Poszczególne kategorie okazały się zwycięskie dla:

Marcela Lortza - 1. miejsce w Kata Indywidualnym-Taikyoku Shodan, Oliwii Szczepaniak - 2. miejsce, Martyny Matysiak - 3. miejsce, Hanny Olejnik - 4. miejsce, Agaty Sito - 5. miejsce oraz Maćka Kozownickiego - 6. miejsce. **Kata Indywidualne Dziewcząt wygrała Żaneta Dera.**

Zaraz za nią znalazły się: Karina Zielińska - 2. miejsce, Dominika Grzesiak - 3. miejsce, Maria Sternal - 4. miejsce, Julita Płonka - 5. miejsce oraz Klaudia Olasz - 6. miejsce.

Pierwsze miejsce w Kata Indywidualnym Chłopców zajął Maksymilian Szczepkowski. Na podium stanęli również: Mateusz Netter - 2. miejsce, Adrian Mituła - 3. miejsce, Krystian Mituła - 4. miejsce, Amadeusz Dera - 5. miejsce, Arkadiusz Mituła - 6. miejsce.

Dzięki sponsorom tj.: WWZ „PROFI” z Grabowa, Starostwu Powiatowemu w Ostrzeszowie i Panu Janowi Poźniakowi z Mąkoszyc, nie zabrakło nagród dla uczestników turnieju. Najlepsi otrzymali nagrody rzeczowe: radia Sony, torby sportowe oraz komplety ręczników. Najmłodsza uczestniczka zawodów, Izabela Ciężka (8 lat), została wyróżniona statuetką. Szczególne podziękowania należą się dyrektorowi Liceum Ogólnokształcącego - Panu Ryszardowi Kalinie, oraz Panu Markowi Harabaszowi, dzięki którym możemy korzystać z sali nie tylko podczas zawodów, ale regularnie ćwicząc karate.

Panom: Robertowi Szadkowskiemu i Przemysławowi Ciężkiemu dziękujemy za pomoc w organizacji turnieju.

Jesteśmy wdzięczni również rodzicom za wsparcie i doping nie tylko podczas zawodów, ale także na co dzień.

Możemy jedynie życzyć sobie więcej takich spotkań, które prowadzą do jeszcze lepszego rozumienia zasady kata „panuj w pokoju i ze spokojem”.

Agata - 4 kyu; Jan - 3 dan

WEŹ TANIĄ POŻYCZKĘ

WYGRAJ PODRÓŻ DO PARYŻA

Wielkopolska
SKOK



OSTRZESZÓW

ul. Sienkiewicza 3,

tel.: 62 730 09 63

Wielkopolska SKOK posiada CERTYFIKAT PN-EN ISO 9001:2009

*infolinia 801 801 001

*opłata za połączenie 0,35 zł (z VAT)

www.wielkopolskaskok.pl



MATEUSZ MAURY BRĄZOWYM MEDALISTĄ MISTRZOSTW POLSKI JUNIORÓW

W dniach 24 - 26 czerwca w Toruniu rozegrano **Mistrzostwa Polski Juniorów w Lekkoatletyce**. Zawody zakończyły się ogromnym sukcesem zawodnika **LKS „ORKAN” Ostrzeszów Mateusza Maury (ZS nr 1)**. Mateusz zdobył brązowy medal w biegu na dystansie 400m, poprawiając jednocześnie swój rekord życiowy, który wynosi obecnie 48,67. Mateusz to wielokrotny medalista mistrzostw Wielkopolski oraz Mistrz Makroregionu w biegu na dystansie 400m, ale niewątpliwie ten medal jest jego największym osiągnięciem. Dodatkowo zawodnik z Kaliszkiwo Kaliskich swoją postawą potwierdził przydatność do sztafety na zbliżające się Mistrzostwa Europy Juniorów, bo przypomnijmy, że od stycznia jest on członkiem kadry narodowej.

Trener i zawodnik składają podziękowania Panu Markowi Nalepie za umożliwienie konsultacji ostrzeszowskich sprinterów z najlepszymi polskimi i zagranicznymi trenerami w Centralnym Ośrodku Sportowym w Spale.

(emes)

