

Seminarium Sztuk Walki

W sobotę, 14 marca 2026 roku, Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dębem Wielkim po raz kolejny udowodnił, jak istotną rolę odgrywa w integracji lokalnej społeczności oraz rozwoju aktywności fizycznej, organizując Seminarium Sztuk Walki. Wydarzenie odbyło się w dębskiej hali sportowej w godzinach 10:30-15:30 i przyciągnęło zarówno doświadczonych zawodników, jak i osoby dopiero rozpoczynające swoją przygodę ze sportami walki.

Uczestnicy mieli okazję nie tylko do nauki nowych technik, ale również do wymiany doświadczeń i nawiązania wartościowych kontaktów. Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dębem Wielkim, we współpracy ze Stowarzyszeniem Ju Jitsu Dębe Wielkie, stworzył przestrzeń sprzyjającą rozwojowi, inspiracji i budowaniu sportowej wspólnoty.

Program seminarium został starannie przygotowany przez Adama Żukowskiego i obejmował szeroki wachlarz zagadnień – od technik uderzanych, przez samoobronę, aż po walkę w parterze i elementy regeneracyjne. Zajęcia rozpoczął trening boksterski prowadzony przez Andriya Zenzelyuka, mistrza Ukrainy z 2007 roku w kategorii do 69 kg, który podzielił się swoim doświadczeniem i wiedzą na najwyższym poziomie.

Kolejne bloki szkoleniowe skupiały się na praktycznych aspektach samoobrony i ju jitsu, prowadzonych przez Pawła Szmidta (1 dan) oraz Grzegorza Żukowskiego (1 dan). Następnie uczestnicy doskonalili rzuty i obalenia pod okiem Adama Żukowskiego (4 dan), by w dalszej części seminarium zgłębiać techniki walki w parterze z Łukaszem Budnym (4 dan).

Na zakończenie wydarzenia odbyła się sesja jogi i mobility, poprowadzona przez Renatę Borowską, która pozwoliła uczestnikom na regenerację oraz wyciszenie po intensywnym wysiłku.

Seminarium spotkało się z bardzo pozytywnym odbiorem, a jego wysoki poziom organizacyjny i merytoryczny potwierdził, że Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dębem Wielkim jest ważnym centrum promocji zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej. Tego typu inicjatywy nie tylko rozwijają umiejętności sportowe, ale również wzmacniają więzi społeczne i inspirują do dalszego działania.

Pełna fotorelacja z tego wydarzenia dostępna jest na:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1364214435513674&type=3>

Zapraszamy do udziału w zajęciach sportowych organizowanych w ramach sekcji sportowych GOSiR Dębe Wielkie!

Wiosna to doskonała okazja, aby zadbać o swoją kondycję, rozwijać pasję oraz aktywnie spędzić czas w miłej atmosferze. Niezależnie od wieku czy poziomu zaawansowania – każdy znajdzie coś dla siebie.

Dołącz do nas, poznaj nowych ludzi i przekonaj się, jak wiele radości daje regularna aktywność fizyczna. Nie czekaj – wybierz swoją sekcję i zacznij działać już dziś! Pełna oferta zajęć sportowych dostępna jest na naszej stronie internetowej www.gosir.debewielkie.pl lub na FB GOSiR Dębe Wielkie. Dołączacie!











Źródło: <https://www.debiewielkie.pl/?p=5208>