



**Magiczny
Kraków**

#KrakówWFormie podczas Święta Rodziny Krakowskiej

2021-05-23

W niedzielę, 23 maja na Błoniach pojawił się namiot miejskiej kampanii rekreacyjnej #KrakówWFormie, a to oznaczało, że na uczestników Święta Rodziny Krakowskiej czekały także zajęcia sportowe i ciekawostki dotyczące zdrowego stylu życia. Można było m.in. zasięgnąć języka u specjalistów, nauczyć dzieci slalomu, a także spotkać zawodników uprawiających pewną widowiskową dyscyplinę sportu o indiańskim rodowodzie.

O atrakcje w pierwszej części dnia zadbała społeczność „Chodźże na rower” (chodzzenarower.pl) – skupiająca krakowskich pasjonatów jazdy na dwóch kółkach. Odbyły się: sesja jogi dla cyklistów (m.in. ćwiczenia, które neutralizują przykurcze mięśni i poprawiają wydolność oddechową), wykład o zdrowym odżywianiu z ajurwedą, slalom rowerowy dla najmłodszych. Można było skorzystać także z porad dotyczących bezpiecznej jazdy w terenie i utrzymania sprzętu.

W drugiej części dnia odbyły się spotkania z trenerką i instruktorką fitness Karoliną Ciurką-Baster oraz dietetyczką Ewą Karpęcką-Gałą – były to okazje, aby poćwiczyć tabatę i zasięgnąć porad dotyczących aktywności fizycznej oraz zdrowego żywienia.

Nie lada gratka czekała na miłośników sportów drużynowych – kampanijny namiot odwiedziła krakowska drużyna Lacrosse Kings, która od 2009 r. z powodzeniem rozwija tę dyscyplinę sportu pod Wawelem.

Lacrosse (w tłumaczeniu „krzywy kij”) – tak nazwali tę grę hiszpańscy misjonarze – to jeden z najstarszych sportów zespołowych na świecie, praojciec hokeja. Powstał wśród plemion indiańskich Ameryki Północnej i w oryginale nosił nazwę *tewaarathon* (w języku mohawk „młodszy brat wojny”). Dla Indian był to przede wszystkim rodzaj wojennego treningu: indiańskie drużyny składały się z setek wojowników, a bramki mogły być oddalone nawet o kilometry. Dziś na trawiastym boisku o wymiarach podobnych do piłkarskiego rywalizują 10-osobowe zespoły: bramkarze, obrońcy, pomocnicy i napastnicy. Na rynsztunek zawodnika składa się kij zakończony siatką w kształcie łzy, kask, ochraniacze i rękawice. Celem jest przejęcie niewielkiej gumowej piłki i umieszczenie jej w bramce drużyny przeciwnej. To sport bardzo dynamiczny i kontaktowy.

W niedzielę o tym sporcie opowiedzieli sami zawodnicy – można było dowiedzieć się, jakich predyspozycji wymaga ta dyscyplina i jakie zalety przynosi jej uprawianie. Sportowcy pokazywali też, jak zdobywa się bramki i z czego składa się trening, a na koniec można było obejrzeć mecz pokazowy.

W tym roku krakowska drużyna po raz kolejny staje do walki o tytuł mistrzowski (krakowlacrosse.pl).



**Magiczny
Kraków**