



„Sportowy Kraków”: Gimnastyka w Krakowie - tradycja i nowoczesność

2026-03-19

Sekcja gimnastyki sportowej w KS Korona 1919 Kraków to jedna z najważniejszych i najbardziej utytułowanych części tego zasłużonego klubu. Korona, założona w 1919 roku, należy do najstarszych klubów sportowych w Krakowie, a jej gimnastyczne tradycje sięgają już lat 20. XX wieku, kiedy współpracowała z Towarzystwem Gimnastycznym „Sokół”.

Na przestrzeni lat klub wychował wybitne zawodniczki, które zapisały się w historii polskiego sportu. Wśród nich znajdują się m.in. Helena Rakoczy – mistrzyni świata z 1950 roku, oraz Urszula Stępińska – medalistka mistrzostw świata z 1938 roku. To właśnie na takich fundamentach budowana jest do dziś siła krakowskiej gimnastyki.

Gimnastyka sportowa w wydaniu wyczynowym prowadzona jest oddzielnie dla kobiet i mężczyzn. Kobiety rywalizują na równoważni, poręczach, w skoku oraz ćwiczeniach wolnych, natomiast mężczyźni ćwiczą na sześciu przyrządach, takich jak koń z łękami, kółka czy drążek. W obu przypadkach kluczowe znaczenie mają trudność wykonywanych elementów, technika oraz estetyka ruchu.

System szkolenia dzieci opiera się na wczesnym rozpoczęciu treningów – nabór prowadzony jest już od 5-6 roku życia. Najmłodszy trafiają najpierw do grup ogólnorozwojowych, gdzie budują podstawy sprawności, by następnie przejść do grup wyczynowych. Ważnym elementem jest również funkcjonowanie klas sportowych, realizowanych we współpracy ze Szkołą Podstawową nr 26 w Krakowie. Dzięki temu młodzi zawodnicy mogą łączyć naukę z treningami, a ich plan dnia jest odpowiednio dostosowany. Program ten działa nieprzerwanie od 2007 roku i umożliwia starty w zawodach od poziomu wojewódzkiego aż po ogólnopolski.

Obok tej wieloletniej tradycji rozwijają się nowe inicjatywy, takie jak Uczniowski Klub Sportowy Podgórze Kraków. To stosunkowo młody klub, powstały w grudniu 2023 roku, który już od początku swojej działalności stawia na kompleksowy rozwój dzieci i młodzieży poprzez sport.

Głównym celem UKS Podgórze jest promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Klub koncentruje się na kształtowaniu postaw fair play, prowadzeniu treningów i współzawodnictwa sportowego, a także wspieraniu rozwoju zarówno amatorskiego, jak i wyczynowego. Istotną rolę odgrywa również współpraca ze szkołami oraz edukacja prozdrowotna i sportowa.

Silnym filarem klubu jest jego kadra trenerska w sekcji gimnastyki sportowej. W jej skład wchodzi doświadczeni zawodnicy i reprezentanci Polski. Gabriela Sasnal – olimpijka z Tokio 2020 – łączy sportowe doświadczenie z doskonałym podejściem pedagogicznym. Maciej Talik, medalista mistrzostw Polski, rozwija u podopiecznych wszechstronną sprawność, pełniąc także rolę choreografa. Filip Sasnal, mistrz Polski i uczestnik mistrzostw świata oraz Europy, wnosi doświadczenie z najwyższego poziomu rywalizacji, a Aleksandra Batko – była reprezentantka kraju – dzieli się swoją



**Magiczny
Kraków**

wiedzą i praktyką szkoleniową.

UKS Podgórze Kraków to przykład nowoczesnego podejścia do sportu, które łączy profesjonalizm z pasją i radością aktywności. W połączeniu z bogatą historią takich klubów jak Korona 1919 Kraków tworzy to spójny obraz krakowskiej gimnastyki – opartej zarówno na tradycji, jak i dynamicznym rozwoju.