



Chińska sztuka walki dla wszystkich

2017-10-02

Fascynatka kultury Wschodu - absolwentka studiów azjatyckich UJ, z wykształcenia pedagog, utytułowana zawodniczka kung fu w formach tradycyjnych - w swojej karierze zdobyła ok. 300 medali, trenerka sztuk walki oraz metod relaksacyjnych - w prowadzonej przez nią Akademii Młodego Wojownika. Ewa Ciembroniewicz. Czy potrzeba lepszej rekomendacji?

Tadeusz Mordarski

Spopularyzowane na całym świecie przez Bruce'a Lee kung-fu w języku chińskim oznacza osiągnięcie wysokiego poziomu umiejętności w jakiejś dziedzinie. Dążenie do doskonałości to oczywiście nieustanna ciężka praca, ale satysfakcja z ciągłego rozwoju jest ogromna. Wie o tym doskonale Ewa Ciembroniewicz, która na co dzień prowadzi zajęcia dla dzieci w Akademii Młodego Wojownika Choy Lee Fut. Reprezentuje także nasz kraj na zawodach najwyższej rangi, a aktualnie jest srebrną medalistką oraz dwukrotną brązową medalistką Mistrzostw Świata Wushu Tradycyjnego.

- Gdy zaczynałam trenować chińskie sztuki walki, w grupie początkującej było 20 mężczyzn i dwie dziewczyny. Przez ostatnie lata ta tendencja bardzo się zmieniła, proporcje się wyrównały - mówi nam Ewa Ciembroniewicz, która popularyzuje kung-fu choy lee fut w Krakowie. Jednym tchem wymienia trzy główne zalety tej sztuki walki. - Po pierwsze, trenujemy skuteczną samoobronę. Po drugie, kształtujemy charakter. I po trzecie, styl ten obejmuje formy, przy których wymagana jest perfekcyjna technika, siła, dynamika i gracia.

Kung-fu Panda!

Ciembroniewicz prowadzi zajęcia dla dzieci i młodzieży w Gimnazjum nr 22 (Szkołe Podstawowej nr 10) przy ul. Skwerowej 3 w Krakowie. Dyrekcja tej placówki jest nastawiona bardzo przychylnie do tego typu zajęć dla dzieci w wieku szkolnym i gimnazjalnym. To już piąty rok owocnej współpracy.

- Najpierw mamy rozgrzewkę, a później ćwiczymy różne formy. Dużo też biegamy i to bardzo mi się podoba, choć po zajęciach jestem trochę zmęczony - mówi nam 7-letni Jaś, który regularnie trenuje kung-fu.

- Zawodowo interesuję się Chinami, więc syn zaczął uczyć się chińskiego. Chciałam, aby poza nauką języka pogłębił też swoje zainteresowanie kulturą Dalekiego Wschodu. Zajęcia kung-fu są do tego idealne. Poza tym pomagają w ogólnym rozwoju fizycznym, a przede wszystkim uczą dyscypliny - dodaje Joanna Wardęga, mama Jasia.

- Szukaliśmy aktywności ruchowej dla córki, aby się dobrze rozwijała i nie miała problemów ze zdrowiem. Padło na kung-fu. Nie ukrywam, że znaczenie miało zafascynowanie bajką „Kung-fu Panda” - opowiada z kolei Michał Kwapień, tata 10-letniej Hani. Ona sama podkreśla, że na zajęciach ćwiczy także z bronią. - Moją ulubioną jest wachlarz - zdradza nam dziewczynka.

Uprawiający kung-fu mają do wyboru jeszcze miecz, szablę, włócznię czy flagę. - Dzieci fascynuje fakt, że mają do czynienia z chińską bronią, która musi ciąć, wykonywać pchnięcia itp. - mówi Ewa Ciembroniewicz. Dodaje, że najmłodszy uczestnicy zajęć walczą głównie z



cieniem, więc jest to bezpieczne.

Nauka szacunku

- Zajęcia są bardzo atrakcyjne, bo – w przeciwieństwie do typowych treningów sportowych – dzieci mają możliwość zobaczenia nie tylko aspektów sportowych, ale mogą się też zapoznać z kulturą chińską. Ta tradycja jest bardzo ważnym elementem naszych treningów i staramy się być jej wierni – twierdzi Jakub Leszczyński, trener w Akademii Młodego Wojownika Choy Lee Fut i członek kadry narodowej.

Jego podopieczni najbardziej chwalą sobie ćwiczenie tzw. form, czyli sekwencji określonych ruchów wykonywanych w ściśle określonej kolejności. – Te formy przedstawiamy na zawodach i dostajemy za nie oceny od sędziów – chwali się 9-letni Franek.

- Motywujące są też kolory pasów. Hierarchia stopni pokazuje, jaką drogę uczeń przebył i czego od tego ucznia można wymagać. Najwyższy stopień ma osoba, która najdłużej ćwiczy, najwięcej potrafi, ale ma też najwięcej obowiązków, m.in. musi dbać o młodszych kolegów i pomagać im, gdy widzi, że mają problemy. To uczy szacunku dla starszych osób, ale także dla równych sobie – wyjaśnia Ewa Ciembroniewicz. – Poza tym, trenując kung-fu, zdecydowanie nabiera się pewności siebie i wiedzy, w jaki sposób unikać sytuacji stwarzających zagrożenie dla naszego życia – podkreśla.

W Akademii Młodego Wojownika Choy Lee Fut ćwiczą dzieci już od 5. roku życia. – To są zajęcia rekreacyjne, które mają na celu pobudzić pasję dzieci do aktywnego spędzania czasu wolnego. Rywalizacja sportowa nie jest dla każdego. Jest dla dzieci, które chcą konkurować z rówieśnikami, a nie każdy się na to decyduje i nie każdego do tego nakłaniamy. Każde dziecko ma bowiem prawo do tego, aby rozwijać swoje pasje i zainteresowania w taki sposób, w jaki chce – kończy Ewa Ciembroniewicz.

Więcej informacji na temat zajęć można znaleźć na www.choyleefutpolska.pl.