



## **Sportowe wyzwania - wushu**

2018-08-07

**Od czwartku, 9 sierpnia zapraszamy wszystkich chętnych do Dworku Białoprądnickiego na ogólnorozwojowe zajęcia sportowe organizowane przez Krakowską Szkołę Wushu.**

### **Co to jest wushu?**

Wushu znane bardziej pod nazwą kung-fu, to starożytna sztuka walki. W Polsce ta dyscyplina sportu kojarzona jest głównie z chińskich filmów akcji, z takim aktorami jak Bruce Lee, Jacke Chan czy Jet Li. Kung-fu oznacza osiągnięcie wysokiego poziomu w jakiejś dyscyplinie (nie koniecznie sztukach walki, może to być np. taniec czy gotowanie). Natomiast wushu oznacza sztukę wojenną i jest dedykowane tylko do tego sportu walki (wu-wojna, shu-sztuka). Wushu a w szczególności najbardziej rozpoznawalna forma, czyli taiji, łączy w sobie taniec, akrobatykę i sporty walki, jest uprawiane przez dzieci i młodzież ale również przez osoby dorosłe czy starsze.

Zajęcia, w tym akrobatyka (gimnastyka) odbywać się będą na wolnym powietrzu w Dworku Białoprądnickim (w przypadku złej pogody w sali gimnastycznej) przy ul. Papierniczej 2. Dedykowane są szczególnie dzieciom z niezamożnych rodzin oraz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, w tym rodzin dotkniętych problemem alkoholowym. Projekt przewiduje również organizację warsztatów dla młodzieży z upośledzeniem sensomotorycznym. Nowością są nieodpłatne zajęcia dla wszystkich chętnych na Air Tracku. Jest to specjalistyczna nadmuchiwana mata gimnastyczna zapewniająca bezpieczne użytkowanie (oczywiście pod okiem wykwalifikowanego instruktora).

Podsumowaniem zajęć będzie wspólna impreza sportowa dla wszystkich uczestników zajęć.

Projekt jest organizowany przez Krakowską Szkołę Wushu, a współfinansowany przez Gminę Miejską Kraków.

Więcej informacji o wushu jako dyscyplinie, o klubie oraz o samym programie znajduje się na stronie: [www.ksws.pl](http://www.ksws.pl)