



Czego uczy się na kursie samoobrony? Odpowiedź wydaje się oczywista - sztuki walki. To jednak nie wszystko. Dzieci poznają w jego trakcie czym wytrwałość czy zaangażowanie. Uczą się jak w ciekawy, aktywny sposób można spędzić czas z rówieśnikami. Odkrywają swoje talenty.

Od początku 2014r. dla dzieci i młodzieży z Orzesza prowadzone są zajęcia samoobrony. Cieszą się one ogromnym zainteresowaniem najmłodszych mieszkańców miasta. Ich organizatorem jest Stowarzyszenie "Piwnica" z Woszczyc, a utworzone są przy wsparciu finansowym Urzędu Miasta w Orzeszu. Prowadzi je specjalista MMA (tj. mieszanych sztuk walki) oraz walk rycerskich, społecznik, Lider Roku 2014, Mariusz Oleś - "Olo".

Kurs samoobrony rozpoczął się na początku 2014r. W zajęciach biorą udział dzieci w wieku od 4 do 12 lat. Odbywają się one raz w tygodniu. Prowadzone są w Szkole Podstawowej w Orzeszu - Woszczycach. Ponadto dzieci mają możliwość dodatkowego treningu w Szkółce Rycerskiej w Orzeszu (Fight Club Orzesze "Niepokorni").

-Moi podopieczni biorą udział w licznych zawodach i konkursach np. w 2014r. uczestniczyły w Mistrzostwach Polski w Brazylijskim Jiu-Jitsu, z których przywiozły złote, srebrne i brązowe medale - informuje trener Mariusz Oleś.

Podczas powyższych Mistrzostw dzieci zajęły następujące miejsca na podium:

- Dawid Szablewski - 2 miejsce ( kat. do 55 kg. do 12 lat)
- Alicja Szablewska - 1 miejsce (kat. do 30 kg. do 6 lat)
- Piotr Owczorz -3 miejsce (kat. do 60 kg do 14 lat)
- Kacper Sonek - 1 miejsce( kat. do 30 kg do 12 lat)
- Daria Bańczyk - 2 miejsce (kat.do 50 kg do 14 lat)

- Najmłodszy podczas treningów MMA poznają wartość wytrwałego treningu. Uczą się o tym jak istotny jest ruch, zdrowy tryb życia - przekonuje Mariusz Oleś.

Więcej informacji dotyczących bezpłatnego kursu samoobrony dla dzieci i młodzieży można znaleźć na stronie internetowej Stowarzyszenia "Piwnica": [www.piwnica.woszczyce.pl](http://www.piwnica.woszczyce.pl).

*Sonia Błażyca, Stowarzyszenie "Piwnica"*