

AIKIDO: sport dla każdego

rozmowa z instruktorem aikido senseiem Ireneuszem Sołoduchą ze Świnoujского Klubu Karate Kyokushin.

Nowy Wyspiarz: Ma pan czarny pas w aikido. Jak długo trwało jego zdobycie?

Ireneusz Sołoducha: Moje pierwsze spotkanie z aikido miało miejsce jeszcze w czasie nauki w szkole podstawowej, czyli prawie 30 lat temu. Jak w przypadku każdego początkującego zawodnika, osiągnięcie czarnego pasa było szczytem moich marzeń. Droga, którą musiałem przebyć, by go zdobyć, nie była jednak łatwa. Kilkanaście lat ciągłych treningów, pogłębiania wiedzy i umiejętności, przyniosło jednak pożądany rezultat. W 1993 zdobyłem stopień 1 Dana, natomiast 2 lata temu - 2 Dana. Oczywiście, nie zamierzam na tym poprzestać.

Dlaczego sztuki walki?

Od dzieciństwa interesowałem się sportem, dużo biegałem, grałem w piłkę, ale sztuki walki budziły moje zainteresowanie najbardziej. Na początku jedynie od strony teoretycznej, choć przyznam, że po cichu liczyłem, iż kiedyś zacznę którąś z nich trenować. Z dostępnej wtedy literatury wiedziałem o istnieniu judo, karate, kendo czy ju - jitsu. Wiele moich kolegów trenowało już karate, mnie jednak brakowało wtedy odwagi, by też spróbować swoich sił. Głównie dlatego, że nie dysponowałem wówczas najlepszym zdrowiem. Pewnego jesiennego dnia dowiedziałem się, że w Młodzieżowym Domu Kultury powstaje jakaś nowa sekcja. Nie karate, czy judo, tylko jakaś całkowicie inna, mało wtedy znana sztuka walki. Kiedy się tam zjawiłem, nie znałem nawet jej nazwy. Na miejscu dowiedziałem się, że jest to aikido, które dopiero od niedawna rozwijało się w naszym kraju. Pierwsze treningi prowadził Wojciech Hermanowski i Waldemar Kniewiel, który niedawno wrócił na treningi do naszego klubu. Postanowiłem spróbować.

Co jest istotą tej dyscypliny? Czym różni się ona od innych sztuk?

Najważniejszym czynnikiem w każdym rodzaju sztuk walki, jest sama chęć trenowania. Jeśli chcesz, trenujesz aikido, karate czy judo, a jeśli nie chcesz - możesz np. iść na spacer czy do kina. Każdy ma inne zainteresowania. Tylko od systematyczności i zapamiętania konkretnego zawodnika zależy też, jak szybko będzie osiągał kolejne stopnie wtajemniczenia w wybranej przez siebie dyscyplinie. Treningi aikido nie są zawsze są wyczerpujące pod względem fizycznym, zazwyczaj jednak wymagają cierpliwości podczas poznawania kolejnych form. Na pewno nie są one łatwe. Na początku uczymy się wielu elementów, które debiutantom wydają się dziwne, lecz w późniejszym czasie okazują się po prostu niezbędne. Ważnym, o ile nie najważniejszym!, elementem treningu aikido są różnego rodzaju pady i przewroty, bez poznania których trudno byłoby trenować dalsze elementy, jakiegokolwiek dzwignie czy rzuty. Oprócz wymienionych już dzwigni i rzutów, w treningu aikido występują również ćwiczenia z użyciem drewnianego miecza - bokken i kija - jo. Formy te ćwiczone są indywidualnie i w parach. W bardziej zaawansowanym treningu niezbędne jest uczestniczenie w seminariach krajowych i międzynarodowych, prowadzonych przez nauczycieli (odpowiednio) krajowych i zagranicznych, posiadających wysokie stopnie mistrzowskie. Dzięki takim seminariom mamy możliwość pogłębiania swojej wiedzy technicznej.



Każdy może trenować aikido?

Aikido jest dyscypliną, którą może trenować praktycznie każdy, bez względu na wiek (może prócz niemowląt), czy warunki fizyczne. Jest to sport pozbawiony tak naprawdę rywalizacji, spotykanej w innych wyczynowych dyscyplinach, w których najważniejsze jest osiąganie wyników. Trenujemy dla własnej przyjemności, dla lepszego samopoczucia i zdrowia. Wiadomo, że młodzie ludzie posiadający więcej energii, będą trenowali inaczej, niż osoby w wieku średnim. Dlatego na treningach trenuje się w różnym tempie, szybszym lub wolniejszym. Każdy poszukuje własnej drogi do osiągnięcia zamierzonego efektu.

Czy w Świnoujściu dyscyplina ta cieszy się dużą popularnością?

W naszej sekcji trenuje kilkanaście osób w różnym wieku. Wśród trenujących jest też kilka przedstawicieli płci pięknej. Jak już wspomniałem, aikido to dyscyplina stworzona dla ludzi, którzy chcą trenować dla własnej przyjemności i pogłębiania swych umiejętności, a nie dla zdobywania medali. Warto wspomnieć, że w stosunku do innych sztuk walki, takich jak karate, czy judo - aikido pojawiło się w Polsce stosunkowo późno. Jednak z roku na rok liczba trenujących rośnie.

Czy aikido to pana jedyna pasja?

Oprócz treningów, które pochłonęły właściwie większość mojego życia, dużo czasu poświęcam też na słuchanie muzyki i to bardzo różnej, bo tak naprawdę nie mam jakiegoś ulubionego gatunku. Słucham tego, co mi się podoba. Lubię również długie wycieczki rowerowe i piesze, podczas których zwiedzać mogę nowe, ciekawe miejsca.

III liga

Flota Świnoujście -

Victoria Koronowo 2:1

Bramki - dla Floty: Arkadiusz Bąk (21 min) i Peter Iskara (23 min) dla Viktorii: Marcin Krzywicki (35 min).

Kolejne 3 punkty zdobyli piłkarze Floty. W minioną niedzielę (4.05.) na własnej murawie pokonali 2:1 koronowską Viktorię i przewagą 7 punktów przewodzi tabeli III ligi. Prowadzenie dla Floty w 21. minucie zdobył Arkadiusz Bąk z podania Petera Iskry. Dwie minuty później Damian Krajnowski dośrodkował z prawej strony, a Peter Iskara dopełnił formalności i było już 2:0. Dziesięć minut przed zakończeniem I połowy kontaktowego gola dla gości zdobył Marcin Krzywicki. Zespół Floty grał w składzie: Kamil Gołębiowski, Wallace Perez Benevente, Patryk Koński, Ireneusz Chrzanowski, Damian Krajnowski, Przemysław Pietruszka (83 Artur Bańka), Arkadiusz Czarnecki, Arkadiusz Bąk, Marek Niewiada, Piotr Dziuba (88 Marcin Ziatyk), Peter Iskra (Piotr Dutkiewicz).

Żółte kartki - Flota: Iskra (79), Pietruszka (82) - Victoria: Łożyński (68), Poznański (79), Glazik (85), Mędlowski (90).

Sędziowali: Krzysztof Maciaszczyk, Paweł Jaworski, Dariusz Czarny (Drezdenko).

Obserwator: Alfred Brembor (Wielkopolska). W najbliższą sobotę (10.05.) w 25. kolejce spotkań Flota rozegra mecz na wyjeździe z autsajderem III ligi Catusią Kartuzy. Do zakończenia III-ligowych zmagania Flota ma do rozegrania jeszcze 7 meczy, w tym 2 w Świnoujściu i 5 na wyjeździe.

W Świnoujściu:

25.05. Flota - Kaszubia Kościerzyna

7.06. Flota - Zdrój Ciechocinek

Na wyjeździe:

Wierzyca Pelplin - Flota (mecz zaległy z 1.05. przełożony na inny termin)

10.05. Cartusia Kartuzy - Flota

17.05. Kujawiak Włocławek - Flota

21.05. Mieszko Gniezno - Flota

31.05. Jarota Jarocin - Flota

Pozostałe wyniki 24 kolejki:

Rega Merida Trzebiatów - Zdrój Ciechocinek	2:1
KP Police - Jarota Jarocin	0:0
Rodło Kwidzyn - Cartusia Kartuzy	2:1
Unia Janikowo - Wierzyca Pelplin	4:1
Nielba Wągrowiec - Kujawiak Włocławek	3:0
Kotwica Kołobrzeg - Mieszko Gniezno	3:0
TKPElana Toruń - Kaszubia Kościerzyna	1:2

Tabela:

1 Flota Świnoujście	23	52	37-17
2 Kotwica Kołobrzeg	24	45	40-23
3 Unia Janikowo	24	44	39-21
4 Jarota Jarocin	24	44	47-21
5 Nielba Wągrowiec	24	42	41-23
6 TKPElanaToruń	24	39	29-21
7 Victoria Koronowo	24	38	37-26
8 KP Police	24	29	29-30
9 Kaszuba Kościerzyna	24	27	28-36
10 Mieszko Gniezno	24	25	23-28
11 Wierzyca Pelplin	23	24	33-38
12 Rodło Kwidzyn	24	22	25-41
13 Rega M. Trzebiatów	24	22	22-38
14 Zdrój Ciechocinek	24	22	17-42
15 Kujawiak Włocławek	24	20	19-45
16 Cartusia Kartuzy	24	17	22-38

/PD/

Srebrny medal siatkarzy

Drużyna Szkoły Podstawowej nr 6 zajęła II miejsce podczas finału województwa zachodniopomorskiego w piłce siatkowej chłopców. Zawody rozegrano 30 kwietnia w Pyrzycach. Brały w nich udział 4 najlepsze zespoły Pomorza Zachodniego.

W pierwszym meczu świnoujścianie zmierzyli się z drużyną SP-39 ze Szczecina. Mecz wygrali nasi reprezentanci 2:0. W drugim pojedynku gospodarze turnieju, SP-2 Pyrzyce, pokonali SP Będzino. Zwycięskie zespoły spotkały się w finale. Lepsi okazali się gospodarze. - Było to trudne spotkanie, a jednocześnie najładniejszy mecz mistrzostw – ocenił trener świnoujścian, Krzysztof Marek-Bieleń. Klasyfikacja końcowa finału województwa w piłce siatkowej chłopców klas VI szkół podstawowych: 1. SP-2 Pyrzyce, 2. SP-6 Świnoujście, 3. SP-39 Szczecin, 4. SP Będzino. /PD/



Fot. K M-B

Srebrna drużyna SP-6. Stoją od lewej: Bartek Gałaj, Krzysztof Marek-Bieleń (opiekun drużyny), Marcin Waliągóra, Mateusz Cygan, Bartek Golba, Konrad Kutera. Dolny szereg od lewej: Bartek Michalski, Bartek Kośmider, Paweł Dereń, Mateusz Starczewski, Damian Rosiak.

Z wiatrem i pod wiatr

Adam Wielechowski z Wolina był najszybszy w biegu transgranicznym na trasie Świnoujście – Ahlbeck – Świnoujście, zaliczanym do punktacji Międzynarodowej Ligi Biegowej Joggingu. Zawody rozegrano 3 maja. 9-kilometrowy dystans zwycięzca pokonał w czasie 36,46. Ponad dwie minuty później finiszował Artur Miller, a chwilę za nim Robert Derda (obaj KB Jogging Świnoujście). Wśród pań triumfowała Beata Kałamańska (Jogging) przed Justyną Malicką ze Szczecina i Agnieszką Michalską ze Świnoujścia.

Zwycięzcy w kategorii kobiet i mężczyzn otrzymali puchary ufundowane przez Przewodniczącego Rady Miasta Świnoujście. Drugie i trzecie miejsce na podium nagradzane było okolicznościowymi statuetkami. Wszyscy uczestnicy otrzymali ponadto okolicznościowe certyfikaty. Trofea sportowe w imieniu przewodniczącego Rady Miasta wręczał radny Andrzej Mrozek. Zwycięzcami w poszczególnych kategoriach zostali: Adam Wielechowski (M40), Artur Miller (M15), Robert Derda (M30), Kałamańska Beata, Agnieszka Michalska, Tadeusz Olszyk (M50), Tadeusz Adamczyk (M55), Horst Trettin (M70), Mieczysław Zaworski (M75). Po 21 rozegranych biegach w klasyfikacji generalnej prowadzi Tomasz Owczaruk, przed Robertem Derdą i Adamem Wielechowskim. Kolejne miejsca zajmują: Ryszard Pilz, Janusz Michalski, Robert Grabowski, Robert Świągół, Janusz Zaborowski, Tadeusz Adamczyk i Daniel Mularczyk. Na następny bieg KB Jogging zaprasza 25 maja. Start o 12:00 obok miejskiej pływalni (ul. Żeromskiego). Dystans - 10km, bieg towarzyszący - 3km. Zapisy na stronie internetowej KB Jogging: <http://www.jogging.e-swinoujscie.pl/> oraz w dniu zawodów 30 minut przed startem. /PD/

Na Wyspie Skarbów

Dnia 3 maja na karsiborskiej „Wyspie Skarbów” dla przebywających tam gości odbył się pokaz umiejętności wschodnich sztuk walki dzieci i młodzieży ze Świnoujskiego Klubu Karate Kyokushin. W pokazie wystąpił też Sensei Dariusz Wajnert 2 Dan Shotokan. Prezentacje nagradzane były gromkimi



brawami. Po trójwymiarowym pokazie, dzięki uprzejmości właścicieli Wyspy, na uczestników czekało wiele atrakcji, m. in. ognisko i pieczenie kiełbasek, strzelanie z łuku, chodzenie na szczudłach, konkursy dla najmłodszych, loteria fantowa z pirackimi atrybutami oraz poszukiwanie skarbu. Wszyscy zadzwoleni i pełni wrażeń na pewno na długo zachowają w pamięci chwile, jakie tam przeżyli. W związku z niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, pokazy Świnoujskiego Klubu Karate Kyokushin, Aikido i Ludowego Uczniowskiego Klubu Sportowego, które miały odbyć się 1 maja na Basenie Północnym, zostały przeniesione do siedziby ŚKKK. Aby nie zawieść mieszkańców Świnoujścia, pokazy sztuk walki zostały nagrane i umieszczone na <http://www.kyokushin.fn.pl/pobieranie/pafiledb.php?action=category&id=26> do obejrzenia dla wszystkich zainteresowanych.

Andrzej Sawicki

Fot. ŚKKK – Na Wyspie Skarbów

WYNIKI Biegu Konstytucji 3- Maja 2008

Już po raz 16 główną sportową imprezą towarzyszącą obchodom majowego święta w Świnoujściu były Biegi Konstytucji 3 Maja, w tym główny – Bieg na 3 Mile Morskie. Łącznie w tych zawodach wzięło udział ponad 500 osób. Start i meta znajdowały się przy Muszli Konkortowej na promenadzie.

WYNIKI

3 Mile Morskie (5560) – mężczyźni

1. Benjamin Fredrich – 17,15 (Niemcy)
2. Rafał Wójcik – 17,20 (Sporting Międzyzdroje)
3. Marcin Kowalczyk – 18,44 (Hermes Gryfino)
4. Sylwester Swędrowski – 20,22 (Maraton Świnoujście)
5. Piotr Andrzejewski – 20,35 (Komenda Portu Wojennego)
6. Grzegorz Swędrowski – 20,36 (Maraton Świnoujście)

– kobiety

1. Monika Matwiej – 22,06 (Maraton Świnoujście)
2. Paulina Zając – 22,25 (Barnim Goleniów)
3. Beata Kałamańska – 24,30 (Joging Świnoujście)

4. Justyna Malichna

5. Agnieszka Michalska

Dziewczęta kl. I-II (800m)

1. Sara Wróbel
2. Wiktoria Kawrecka
3. Anna Krystofiak
4. Julia Ordon
5. Julia Łobniewska
6. Monika Moskwa

Chłopcy kl. I-II (800m)

1. Maciej Majewski
2. Tomasz Bilski
3. Michał Kurda
4. Filip Waś
5. Michał Rewiako
6. Sławomir Strych – Przeźręczny

Dziewczęta kl. III-IV (800m)

1. Ada Szmygin
2. Zuzanna Leja
3. Ola Borzymowska
4. Sara Korzonko
5. Agata Piotrowska
6. Ola Pliś

Chłopcy kl. kl. III-IV (800m)

1. Szymon Brzysko
2. Krystian Kwiatkowski
3. Marcin Krzyżkowski
4. Michał
5. Kamil Bilenda
6. Patryk Bas

Dziewczęta kl. V-VI (800m)

1. Ola Hołda
2. Amelia Czerwińska
3. Weronika Chwałko
4. Paulina Pleszkun
5. Dagmara Rozwak
6. Agata Jędrusik

Chłopcy kl. V-VI (800m)

1. Adrian Szytejko
2. Michał Olszowy
3. Lukas Petrosa
4. Michał Brzozowski
5. Tymek Tomczuk
6. Patryk Wilk

Dziewczęta - gimnazja (1000m)

1. Paulina Piekarska
2. Justyna Sowińska
3. Magdalena Kotyk
4. Eliza Dąbrowska
5. Ewelina Matkowska
6. Maria Rachuta

Chłopcy - gimnazja (1000m)

1. Bartłomiej Cytowski
2. Mateusz Chrzastowski
3. Jerzy Kinarz
4. Mateusz Wyszyński
5. Fabian Słupski
6. Kamil Jędrusik

Bieg Otwarty (1000m)

1. Łukasz Szytejko
2. Czarek Świątek
3. Adam Woźniak
4. Marika Bocewicz (I miejsce wśród kobiet)
5. Mateusz Rosawdowski
6. Błażej Bartoszuk
7. Adam Janikowski

Zwycięzcy poszczególnych kategorii wiekowych w biegu na 3 Mile Morskie:
 M > 19 – Aleksander Ochlik – niestowarzyszony
 M 20 – Benjamin Fredrich - Niemcy
 M 30 – Rafał Wójcik – Sporting Międzyzdroje
 M 40 – Remigiusz Jopek – Komenda Portu Wojennego
 M 45 – Piotr Andrzejewski – Marynarka Wojenna
 M 50 – Ryszard Pilz – Maraton Świnoujście
 M 55 – Jerzy Chrobak – Maraton Świnoujście