

Wyprostuj się!

Autor: (ipra)

19.10.2013.

Zmieniony 18.10.2013.

Pod takim hasłem Polska Organizacja Jiujutsu z siedzibą w Jaworznie prowadziła akcję zleconą przez Gminę Miasta Jaworzno ukierunkowaną na przeciwdziałanie powstawaniu i pogłębianiu się wad postawy. W zajęciach obejmujących między innymi prelekcje na temat dbałości o kondycję fizyczną, zdrowie i prawidłową postawę ciała, jak również gimnastykę korekcyjną, jogę i samoobronę udział wzięło przeszło czterdziestu mieszkańców Jaworzna w wieku 5-12 lat.

Prowadzący kładli nacisk na wzmocnienie mięśni grzbietu stabilizujących kręgosłup. W celu uatrakcyjnienia zajęć trener Tomasz Guja nauczał dzieci prostych technik samoobrony Jiujutsu akcentując, że mogą one być wykorzystywane wyłącznie w ramach obrony koniecznej związanej z odparciem realnego zagrożenia, jakim jest czynna napaść, czyli bezpośredni i bezprawny zamach na życie bądź zdrowie. Jednym z celów spotkań było opanowanie przez dzieci padów wykorzystywanych w sztukach i sportach walki, pozwalających na bezpieczny upadek. Umiejętność odpowiedniego ułożenia ciała w przypadku utraty równowagi może być wykorzystana w różnych sytuacjach życiowych związanych na przykład z jadą na nartach, łyżwach, itp. Uczestnicy zajęć dowiedzieli się, że wojownik Jiujutsu walczy jedynie w słusznej sprawie, tzn. w obronie własnego lub czyjśgo życia, lub też podczas zawodów sportowych. Chętnych do uczestnictwa w zajęciach było znacznie więcej. Niestety ograniczenia wynikające z wielkości pomieszczenia – sali treningowej w Profesjonalnym Centrum Sztuk Walki „GujaKan”, jak również skromne środki przyznane przez Gminę Jaworzno na realizację zadania, stanowiły pewne ograniczenie. Dodajmy, że dotacja z Urzędu Miasta w Jaworznie wystarczyły na zakup materaca gimnastycznego, który był wykorzystany do gimnastyki korekcyjnej. Niewątpliwie zaangażowanie większych środków podniosłoby jakość i rozmiar ciekawej i szlachetnej akcji. Nie mniej wszystkie główne cele zadania zostały osiągnięte. Pomysłodawca akcji Tomasz Guja wierzy, że wielu młodym uczestnikom zajęć udało się wpoić postawy, których przejawem będzie dbałość o ogólną sprawność fizyczną i umysłową, zdrowie, wygląd, prawidłową postawę ciała. Zapewnił rodziców i dzieci, że w miarę możliwości akcja „Wyprostuj się!” będzie kontynuowana w 2014 roku, o ile stowarzyszenie otrzyma większe wsparcie ze strony Gminy Jaworzno. Prezes POJ chciałby do akcji zaangażować profesjonalnych rehabilitantów, terapeutów oraz masażystę.