

RAZEM

NUMER 49 2024



W TYM NUMERZE:

Sporty walki	
JUDO	2
BOKS	3
ZAPASY	4
MMA	5
KARATE	6
MUAY THAI	7

Do najpopularniejszych sportów i sztuk walki należą: boks, zapasy, karate, MMA, judo, Muay Thai .

Sztuki walki i sporty walki to dwa różne podejścia do aktywności fizycznej związanej z walką i samoobroną. Sztuki walki mają głównie na celu rozwijanie umiejętności samoobrony, ducha wojownika, filozofii życia oraz harmonii między ciałem i umysłem. Często są one silnie osadzone w tradycjach kulturowych i historycznych, a niektóre posiadają również aspekty duchowe i etyczne. Tradycyjne sztuki walki, jak judo, kung-fu czy aikido, kładą duży nacisk na rozwój charakteru, szacunek dla innych oraz samokontrolę.

JUDO

Historia JUDO

Judo [dżudo] to japońska sztuka walki opracowana przez **Jigoro Kano** pod koniec XIX w., wywodząca się z jūjutsu. Judo zostało docenione jako metoda ćwiczeń fizycznych, treningu moralnego i samoobrony. .

Na czym polega walka judo?

Współczesne judo polega na umiejętnym stosowaniu rzutów i chwytów, w taki sposób aby doprowadzić do upadku przeciwnika na plecy, albo też obezwładnić leżącego na plecach przeciwnika

Czym różni się judo od karate?

Karate jest z natury sportem technicznym, skupiającym się na ciosach mających na celu fizyczne pokonanie przeciwnika. Judo to sport, w którym ciosy są zakazane, a punkty przyznawane są za rzuty, trzymania, dźwignie i duszenia.

3 zasady w judo?

Pierwsza zasada judo: ustąp aby zwyciężyć, druga: minium wysiłku maksimum efektu, trzecia: przez czynienie sobie dobra nawzajem do dobra ogólnego.

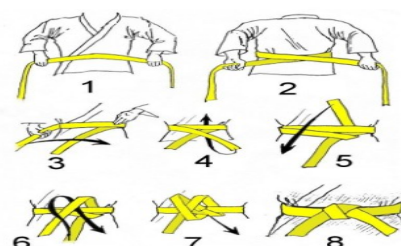
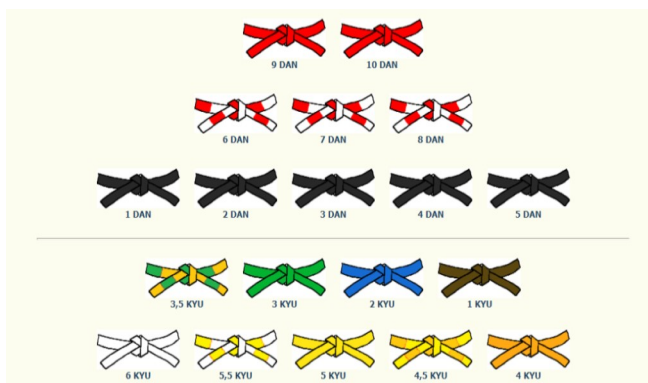


Jigoro Kano – ur. 1860 r.

Judo to doskonały sport dla niewidomych!

Judo jest sztuką walki, którą mogą trenować osoby niewidzące z sukcesami. W zawodach sportowych **nie ma podziału na pełnosprawnych i niepełnosprawnych**, co oznacza, że wada wzroku nie dyskwalifikuje zawodników. Dzięki temu niewidomi mogą rywalizować z widzącymi na równych zasadach. Udział w zawodach jest możliwy na różnych poziomach, od lokalnych po międzynarodowe, a dla niewidomych sportowców organizowane są specjalne obozy treningowe.

Judocy niewidomi, zaliczeni do kategorii B1 (osoby całkowicie niewidome lub z minimalnym wycuciem światła, bez rozpoznania przedmiotów), noszą czerwone kółka na swoich judogach, co ułatwia sędziom ocenę walki.



BOKS

Historia Boks

Boks należy do najstarszych sportów świata. Ten sposób walki znali już Sumerowie ok. 5000 lat p.n.e. o czym świadczy płyta znaleziona w okolicach Bagdadu przedstawiająca dwóch pięściarzy w postawie bojowej. Boks był prawdopodobnie uprawiany w starożytnym Egipcie.

Walka w boksie

Boks to walka na pięści między dwoma zawodnikami z tej samej kategorii wagowej. W boksie amatorskim walka trwa 3 rundy, z których każda trwa 3 minuty. W boksie zawodowym liczba rund waha się od 9 do 12 i każda z nich trwa 3 minuty dla mężczyzn oraz 2 dla kobiet.

Pierwsza zasada judo: ustąp aby zwyciężyć, druga: minimum wysiłku maksimum efektu, trzecia: przez czynienie sobie dobra nawzajem do dobra ogólnego.

Co kończy rundę w boksie?

Każda walka trwa dziesięć rund – jedynie w boksie amatorskim kończy się po trzech. Jedynie czas jest niezmienny. Jedna runda zawsze trwa trzy minuty, a przerwa minutę.



Co się robi w boksie?

Boks (pięściarstwo) to sport walki, który polega na pojedynku dwóch przeciwników, którzy zadają ciosy przy użyciu pięści ubranych w specjalne rękawice ochronne. Boks uważany jest za najstarszy sport walki, ponieważ znany był już w starożytnej Grecji i Rzymie, a potem włączono go do igrzysk olimpijskich.

Co jest zabronione w boksie?

W boksie poza odcinkiem poniżej pasa, zakazane jest także uderzanie rywala w nerki, tył głowy oraz plecy. Ciosy przeciwnika lądować mogą na przednich i bocznych częściach głowy oraz na tułowiu z wyłączeniem wymienionych wyżej części ciała.

zapasy

Wzloty i upadki: Zapasy oczach pasjonatów

W zapasach nie ma miejsca na kompromisy. To sport, który wymaga nie tylko fizycznej siły, ale także determinacji i strategii. Świat zapasów przyciąga uwagę fanów z całego globu, zachęcając ich do śledzenia emocjonujących pojedynków na macie. Od klasyki zapasów stylu klasycznego po odważne akrobacje w zapasach stylu wolnego, to dyscyplina, która trzyma widzów w napięciu od pierwszego gwizdka.



Tradycja i Nowoczesność: Ewolucja Zapasów

Zapasy to sport o głęboko zakorzenionej tradycji, ale również dynamicznie rozwijający się obszar. W dzisiejszych czasach widzimy połączenie klasyki z innowacją. Styl klasyczny, znany z elegancji ruchów i precyzji technicznej, nadal przyciąga wielu adeptów, podczas gdy zapasy stylu wolnego zaskakują widzów szybkością i dynamiką. Niezależnie od preferowanego stylu, zapasy kontynuują ewolucję, wprowadzając nowe techniki i strategie, które sprawiają, że każdy pojedynek jest unikalny i nieprzewidywalny.

Rozwijanie Pasji: Wsparcie i Szkolenie

Wzrost popularności zapasów nie byłby możliwy bez zaangażowania społeczności lokalnych i globalnych organizacji sportowych. Dzięki ich wysiłkom zapasy są dostępne dla coraz większej liczby ludzi, a młodzi adepci mają szansę rozwijać swoje umiejętności pod okiem doświadczonych trenerów. Programy szkoleniowe i szkółki zapasów dają młodym talentom szansę na wybicie się na światową scenę, tworząc przyszłe gwiazdy tego wspaniałego sportu.

Podsumowanie: Pasja, Siła, Determinacja

Zapasy to nie tylko sport, to styl życia. Wymaga poświęcenia, dyscypliny i ogromnej determinacji. Ale nagroda jest warta trudu - nie tylko dla zawodników, ale także dla wszystkich, którzy śledzą ich drogę na szczyt. Świat zapasów to świat pełen pasji, siły i nieustannej walki, który zawsze będzie inspiracją dla tych, którzy poszukują prawdziwego wyzwania.



MMA

Ewolucja MMA: Od Niszy do Głównego Nurta

Początki MMA sięgają starożytnych czasów, ale to w XXI wieku stało się prawdziwie globalnym fenomenem. Z połączenia różnych stylów walki, takich jak brazylijskie jiu-jitsu, judo, boks, oraz taekwondo, narodziło się coś zupełnie nowego - sport, który podbija serca i umysły fanów na całym świecie.

Wzrost Popularności i Komerccjalizacja

MMA przekroczyło granice tradycyjnych aren sportowych, stając się nie tylko wydarzeniem sportowym, ale także fenomenem kulturowym. Dzięki organizacjom takim jak UFC (Ultimate Fighting Championship), Bellator czy ONE Championship, walki są transmitowane na całym świecie, przynosząc ogromne zyski zarówno dla organizatorów, jak i dla zawodników.



Kontrowersje i Wyzwania

Mimo ogromnej popularności, MMA nie unika kontrowersji. Krytycy podnoszą kwestie bezpieczeństwa zawodników oraz etyczne wątpliwości związane z brutalnością walk. Jednakże zwolennicy sportu argumentują, że odpowiednie regulacje oraz dbałość o bezpieczeństwo zawodników są kluczowe dla dalszego rozwoju dyscypliny...



Przyszłość MMA: Innowacje i Globalny Wpływ

Spółeczność MMA stale ewoluuje, poszukując nowych sposobów na popularyzację sportu i zapewnienie jego trwałego rozwoju. Innowacje technologiczne, jak również ekspansja na nowe rynki, mogą przyczynić się do jeszcze większego wzrostu popularności MMA na całym świecie.

Wydaje się, że świat MMA nie zwalnia tempa, oferując nam ciągłe emocje, dramatyczne zwroty akcji i inspirujące historie. Dla fanów sportu, każda walka jest niepowtarzalnym widowiskiem, które celebrytuje ludzką determinację, siłę i wytrwałość.

KARATE

Karate - Sztuka Samodoskonalenia poprzez Siłę i Wiedzę

Karate to nie tylko sport, to również filozofia życia, która kształtuje umysł i ciało. Ta dawna japońska sztuka walki od lat fascynuje ludzi na całym świecie. Przez setki lat karate rozwijało się, stając się nie tylko formą samoobrony, ale także sposobem na rozwój osobisty i kształtowanie charakteru.

Duch i Tradycja:

Karate nie sprowadza się jedynie do technik ciosów i kopnięć. W jego centrum leży duchowy rozwój, kształtowanie charakteru poprzez dyscyplinę i samodoskonalenie. Tradycja, kultura i szacunek wobec mistrza są nieodłącznymi elementami praktyki karate. Poprzez regularne treningi, praktykujący uczą się pokory, wytrwałości i samoograniczenia.

Bezpieczeństwo i Samoobrona:

Jednym z głównych powodów, dla których ludzie decydują się na naukę karate, jest umiejętność obrony własnej. Poprzez naukę technik walki, karate uczą skutecznych metod obrony przed atakami, zwiększając pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w codziennym życiu.

Sport i Rywalizacja:

Karate jest również popularnym sportem, gdzie zawodnicy rywalizują w różnych kategoriach wiekowych i wagowych. Turnieje karate przyciągają tłumy widzów, którzy podziwiają zręczność i siłę zawodników. Dyscyplina ta została również włączona do wielu międzynarodowych zawodów sportowych, w tym Igrzysk Olimpijskich, gdzie zdobywa coraz większą popularność.

Znaczenie Treningu:

Regularne treningi karate nie tylko poprawiają sprawność fizyczną, ale także rozwijają umysł. Skupienie, koncentracja i kontrola nad ciałem są kluczowymi umiejętnościami, które uczniowie karate stopniowo rozwijają podczas treningów.



MUAY THAI

Za Kulisy Sztuki Walki: Odkrywając Świat Muay Thai

Muay Thai, nazywane również "tajskim boksem", to nie tylko sport, ale również duchowa praktyka, która sięga głęboko w kulturę Tajlandii. Ta dynamiczna forma sztuk walki nie tylko dostarcza emocjonujących widowisk dla widzów, ale także przekazuje wiele wartości moralnych i etycznych swoim praktykującym. W dzisiejszym artykule przyjrzymy się bliżej fenomenowi Muay Thai i jego wpływowi na społeczeństwo i kulturę.

Historia Muay Thai

Muay Thai ma długą i bogatą historię, sięgającą tysiącleci wstecz. Pierwotnie wywodziło się z praktyk bojowych tajskich wojowników, którzy wykorzystywali techniki pięściarskie, kopnięcia, łokcie i kolana do obrony swoich terytoriów. Wraz z upływem czasu Muay Thai ewoluowało zarówno jako forma walki, jak i dyscyplina sportowa.

Filozofia i Wartości

Muay Thai nie jest jedynie serią technik walki, ale również filozofią życia. Centralne wartości, takie jak dyscyplina, szacunek, pokora i wytrwałość, są ściśle wpisane w praktykę tej sztuki walki. Dla wielu praktykujących Muay Thai jest to więcej niż tylko sport - to sposób na życie, który kształtuje ich charakter i postawę.



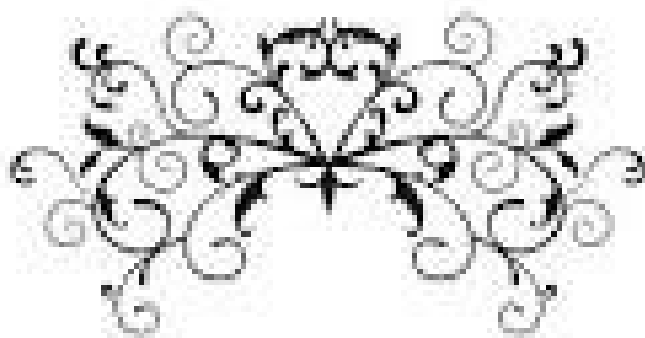
Trening i Praktyka:

Aby osiągnąć mistrzostwo w Muay Thai, wymaga się ogromnego nakładu pracy i poświęcenia. Codzienne treningi obejmują techniki kopnięć, uderzeń, blokad oraz pracy nad kondycją fizyczną i wytrzymałością. Wiele szkół Muay Thai również kładzie duży nacisk na rozwój umysłowy, ucząc praktykantów strategii, cierpliwości i zdolności koncentracji.



Muay Thai we Współczesnym Świecie

Muay Thai, którego popularność stale rośnie na całym świecie, przyciąga zarówno zawodników, jak i entuzjastów sportu. Turnieje i zawody Muay Thai przyciągają tłumy, a mistrzowie są podziwiani jak celebryci. Jednakże, dla wielu, Muay Thai to więcej niż tylko widowisko - jest to droga do samodoskonalenia i rozwoju osobistego.



Gazeta RAZEM- Miesięcznik Lokalny.
Czasopismo wydawane w ZPO Lipnik

Kolegium redakcyjne:

Jakub Jasek

Adres redakcji: 32-412 Wiśniowa, Lipnik 14

telefon: 12-27-14-092

<http://zpolipnik.pl/>

Opiekunowie redakcji:

mgr Zofia Hałas