

WSZYSTKO CO WARTO WIEDZIEĆ O AKADEMII KARATE TRADYCYJNEGO NIEPOŁOMICIE-KRAKÓW

Akademia Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków powstała w 1996 r. z inicjatywy Pawła Janusza. Przez wiele lat klub był zrzeszony w MKS Spartakus Niepołomice. W 2006 r. karatecy doczekali się własnego budynku, w którym powstała Akademia Karate Tradycyjnego. Uroczyste otwarł ją Prezydent Międzynarodowej Federacji Karate Tradycyjnego – legendarny sensei Hidetaka Nishiyama.

W Akademii w Niepołomicach mieszczą się dwie profesjonalne sale treningowe z kompleksowym wyposażeniem. W jednej prowadzone są zajęcia karate, w drugiej fitness i taniec. Akademia Fitness i Tańca oferuje bogaty zestaw zajęć. Obiekt posiada zaplecze socjalno-sanitarne. W 2009 r. w budynku Akademii powstało Przedszkole Sportowo-Taneczne „Tygrysek”, dzięki czemu klub dba o harmonijny rozwój dzieci od najmłodszych lat. W 2014 r. Akademia otworzyła Dojo w Krakowie – od kwietnia 2017 r. znajduje się ono w TAURON Arenie Kraków.

Najlepsi z najlepszych

Zawodnicy AKT od lat należą do najlepszych zawodników w Polsce i na świecie. Każdego roku na zawodach krajowych i międzynarodowych osiągają bardzo dobre wyniki. Wielu spośród nich to aktualni mistrzowie świata. – To nie medale są u nas najważniejsze. Stawiamy na edukację, samodyscyplinę, kształtowanie charakteru i dobrych nawyków u dzieci – zaznacza Paweł Janusz.

Klub co roku organizuje letnie i zimowe obozy szkoleniowo-wypoczynkowe, w których bierze udział około pół tysiąca dzieci, młodzieży i dorosłych. Jednym z największych zgrupowań jest Letnia Akademia Karate, organizowana w Niepołomicach od 13 lat. Podczas niespełna tygodniowej imprezy ponad 200 młodych karateków intensywnie ćwiczy, uczestniczy w licznych atrakcjach, zdobywa nowe doświadczenia i – co jest zamysłem obozu – wzmacnia charakter. Obozy są nie tylko doskonaleniem umiejętności fizycznych. Sensei Paweł często powtarza podopiecznym, żeby wartości karate przenosili na życie codzienne. – Chcemy, żeby dzieci nie tylko poprawiły formę fizyczną i umiejętności techniczne, ale żeby wносиły z obozu coś więcej. Wytrwałość, pokora, odwaga, pewność siebie i duch walki, to niektóre spośród cech, które staramy się wzmocnić w naszych podopiecznych – podkreśla Paweł Janusz.

Turnieje, pokazy i pikniki

Akademia organizuje też turnieje, jej członkowie biorą udział w licznych zgrupowaniach międzynarodowych i seminariach karate oraz w rozmaitych akcjach (pokazy, wspólne wyjazdy, ogniska, pikniki, akcje charytatywne, itd).

Klub przystępuje do ogólnopolskich projektów współfinansowanych ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki, takich jak: „Rodzina Pro-Active”, który wspiera aktywność całych rodzin, „Mali wspaniali” - adresowany do przedszkolaków, czy „Sportowy Talent” – kierowanych do uczniów szkół podstawowych. W ramach tych projektów uczestnicy biorą udział w bezpłatnych zajęciach ogólnorozwojowych, które przeplatają się z zabawami i elementami karate tradycyjnego.

Karate dla dzieci i młodzieży

Akademia dba o rozwój swoich wychowanków od najmłodszych lat. W klubie trenują dzieci od 3. roku życia. Uczą się jak żyć aktywnie i zdrowo, kształtują swój charakter i prawidłową sylwetkę. Systematyczny trening uczy ich pokory i dyscypliny. Dzięki zajęciom karate, dzieci nadpobudliwe uspokajają się, a nieśmiałe nabierają większej pewności siebie. Karate rozwija wszechstronnie i harmonijnie. To rzadkość, takie zalety ma niewiele dyscyplin sportowych. Co ważne, lekarze zalecają karate jako profilaktykę i leczenie wad postawy.

Karate dla dorosłych

Karate można zacząć ćwiczyć w każdym wieku, niezależnie od siły fizycznej. Systematyczny trening poprawia krążenie, wzmacnia ciało, pomaga utrzymać dobrą formę i lepsze samopoczucie.

Karate dla osób niepełnosprawnych

Akademia prowadzi treningi dla osób z problemami neurologicznymi (zespół Downa, ADHD), niewidomych, niesłyszących. Dzięki treningom, uczestnicy zyskują większą pewność siebie.

Mistrzostwa Świata w Karate Tradycyjnym

Akademia stale się rozwija. Stawia na aktywność i nowe wyzwania. W 2016 roku nie tylko obchodziła 20-lecie swojej działalności, ale też była współorganizatorem historycznego wydarzenia - Mistrzostw Świata w Karate Tradycyjnym – Orlen Kraków 2016. 2050 zawodników. 38 państw. 5 kontynentów. 14-15 października w jednej z największych hal w Europie – TAURON Arenie Kraków odbyły się zmagania najlepszych karateków świata. Karatecy AKT Niepołomice-Kraków wywalczyli tam aż 45 medali (7 medali mistrzostw świata, 34 medale Pucharu Świata Dzieci i 4 medale mistrzostw Europy)!

W jednym miejscu, w tym samym czasie rozegrano: Mistrzostwa Świata w Karate Tradycyjnym – Orlen Kraków 2016, Mistrzostwa Świata w Karate Fudokan, Turniej Karate Koshiki oraz Puchar Świata Dzieci w Karate Tradycyjnym.

Impreza była wyjątkowa pod wieloma względami. Po raz pierwszy w historii w jednym miejscu spotkali się przedstawiciele różnych stylów walki. Po raz pierwszy AKT Niepołomice-Kraków była współorganizatorem tak wielkiego przedsięwzięcia, a jej zawodnicy zdobyli rekordową

liczbę medali (45 medali). Po raz pierwszy też udało się ułożyć największą mozaikę sushi na świecie (20 mistrzów sushi, 36 godzin pracy, 56 tysięcy porcji – nowy rekord świata)!

Dane kontaktowe:

Akademia Karate Tradycyjnego Niepołomice-Kraków

Dojo w Niepołomicach

ul. Grunwaldzka 15d, 32-005 Niepołomice

tel. 12 346 42 00

Dojo w TAURON Arenie Kraków

ul. Stanisława Lema 7, 31-571 Kraków

tel. 533 508 499

biuro@karate4u.pl

www.karatedo.krakow.pl, www.karate4you.pl

facebook.com/karate.AKT

facebook.com/dojoarenakrakow