

Za nami rok 2023, który umocnił nasz klub i zbudował podwaliny Polskiej Organizacji Hapkido. Jak co roku w naszej organizacji działo się bardzo dużo zarówno w kwestii szkoleniowej, eventowej oraz prozdrowotnej.

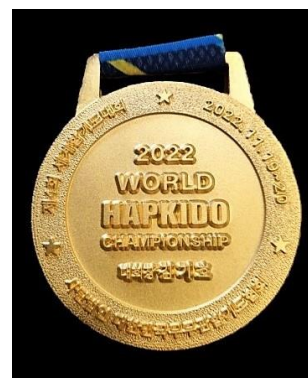


Ten rok zapamiętamy głównie z faktu przekształcenia Krakowskiej Szkoły Hapkido w Polską Organizację Hapkido. Przemiany te spowodowane były zakończeniem współpracy z Mistrzem Sam Plumb z Wielkiej Brytanii, którą rozpoczęliśmy jeszcze w latach 90 XX w., jako uczniowie. Obecnie Polska Organizacja Hapkido jest jedynym reprezentantem Hapkido Moo Hak Kwan w Polsce, działającej pod patronatem Wielkiego Mistrza Sung Soo Lee 9 Dan. Zmiana nazwy pociągnęła za sobą zmiany statutowe, nowy wizerunek naszej strony internetowej, kanału You tube oraz logo organizacji.

Początek roku to wręczenie długo oczekiwanych medali z Mistrzostw Świata Hapkido w wersji online, w której startowali przedstawiciele naszego klubu, w roku poprzednim. Ten



niewątpliwy sukces pozwolił na zaistnienie polskiego hapkido na arenie międzynarodowej. W tym dniu swoje dyplomy odebrali również Rafał Pietrucha na 5 Dan i Michał Rawicz na 1 Dan, za egzaminy zdane w grudniu 2022 r.



Jednym z głównych celów jakie postawiliśmy sobie na rok 2023 to edukacja prozdrowotna dzieci i młodzieży trenujących w naszym klubie. Aby to zadanie się udało w równej mierze należy edukować rodziców, gdyż to od nich zależy jak nasze dziecko się odżywia, wypoczywa i uczy. Dlatego wszystkie podejmowane inicjatywy edukacyjne, zarówno poprzez zajęcia na macie, szkolenia internetowe, czy spotkania ze specjalistami, były przeznaczone dla dzieciaków i rodziców.



Zaczęliśmy w lutym od spotkania z dr P. Kulawikiem i mgr E. Gielas-Mglej, podczas którego dowiedzieliśmy jak należy się odżywiać, mądrze wspomagać suplementacją oraz skutecznie regenerować. Podczas tego spotkania młodzież z naszego klubu mogła uczestniczyć w prelekcji, a następnie

dyskusji dotyczącej zaprezentowanych tematów.

Kontynuacją profilaktyki zdrowotnej były testy sprawnościowe dla naszej młodzieży, które przeprowadziliśmy w marcu z inicjatywy p. E. Gielas-Mglej. We współpracy z Filipem Grendziszem i Michałem Frosikiem, wykonaliśmy pomiary sprawnościowe i wydolnościowe wszystkich chętnych członków naszego klubu.

Kolejnym krokiem był trening integracyjny dla wszystkich sekcji należących do Polskiej Organizacji Hapkido, przeprowadzony w październiku. Podczas tych zajęć, w obecności licznie zgromadzonych rodziców, najważniejsze było poznanie się, integracja oraz pogłębienie więzi i wspólna zabawa grup na co dzień trenujących oddzielnie. Ćwiczyliśmy w dwóch grupach wiekowych, a nasi podopieczni mogli poznać wszystkich instruktorów i trenerów Polskiej Organizacji Hapkido.

Ostatnim akcentem integracyjno-edukacyjnym były grudniowe Mikołajki, w których udział brały aktywnie dzieci, trenujące w naszym klubie, oraz ich rodzice. W ten sposób dorośli mogli się przekonać na własnej skórze jak wyglądają nasze zajęcia i jak cenne są dla ich pociech. Tak dużej ilości zabawy i pozytywnej energii życzymy sobie podczas każdej aktywności ruchowej z naszymi dziećmi.



W kwestii szkoleniowej można powiedzieć, że każdy rok jest podobny do siebie. Zaczynamy po wakacjach okresem adaptacyjno-wyrównawczym, następnie wkraczamy w powtórkę materiału i zaczynamy nauczanie nowych zagadnień. Jedyną zmienną to rosnące na naszych oczach dzieci oraz ich umiejętności, sprawność i zaangażowanie w trening.

Należy pamiętać, że każdy z nas rozwija się i uczy w innym tempie, dlatego nasz klub gwarantuje zdawanie egzaminów w czterech głównych terminach: przed feriami, wakacjami, na obozie letnim i przed końcem roku kalendarzowego.

Podsumowanie sesji egzaminacyjnych roku 2023 zaczniemy od egzaminów styczniowych przeprowadzonych przed feriami, które odbyły się we wszystkich sekcjach POH. Następna grupa przystąpiła do egzaminów w czerwcu, przed przerwą wakacyjną, a kolejna na obozie letnim. Ostatnie sprawdzany umiejętności naszych podopiecznych miały miejsce w listopadzie 2023 r.

W zeszłym roku odbyły się dwa obozy letnie pierwszy w Suszcu dla młodzieży, a drugi dla Tigersów, w Bartkowej nad jeziorem Rożnowskim. W obu przypadkach pogoda dopisała, a każdy z uczestników spakował do „plecaka” bardzo dużo uśmiechu, ciężkiej pracy oraz wspaniałych wspomnień.



Od wielu już lat nasz klub organizuje, bądź uczestniczy w wielu cyklicznych wydarzeniach. Jednak co roku pojawia się możliwość zaprezentowania umiejętności naszych uczniów w nowym miejscu. Tak też było w roku 2023, choć nastąpiło to w dość krótkim czasie co zmusiło wszystkich do zaangażowania się i ciężkiej pracy.

Zaczelśmy od pokazu, przygotowanego przez Michała Rawicza 1 Dan, w Lusinie w dniu 19 maja, w szkole gdzie trenuje nasza najmłodsza sekcja POH.

Następnie 20 maja odbyły się VIII Mistrzostwa Hapkido, które są największą, cykliczną imprezą organizowaną przez nasz klub. Każdy z nas wie ile pracy i przygotowań jest związanych z tym wydarzeniem. W tym roku debiutowały nowe konkurencje zarówno dla młodzieży i Tigersów. Konkurencje drużynowe opracowane przez trenerów Edytę Gielas-Mglej 5 Dan i Rafała Pietruczę 5 Dan, oraz tor przeszkód dla najmłodszych, autorstwa Adriana Kamysza 3 Dan, zagwarantowały wysoki poziom poszczególnych konkurencji oraz doskonałą zabawę dla startujących.



Kolejne wydarzenie miało miejsce w dniu 26 maja w Szpitalu Uniwersyteckim w Prokocimiu, gdzie odbył się piknik dedykowany wszystkim małym pacjentom oraz personelowi szpitala. Nasz klub, podobnie jak i pozostali uczestnicy pikniku, z pełnym zaangażowaniem pokazaliśmy co mamy najlepszego czyli serce i umiejętności. Pokaz naszych uczniów dostarczył wielu pozytywnych emocji i wrażeń.

Ten maraton zakończył się w dniu 27 maja pokazem na pikniku w Szkole Podstawowej nr 162, gdzie trenujemy od 20 lat i prezentujemy cyklicznie swoje umiejętności.

Na zakończenie należy dodać że w 2023 roku obchodziliśmy 20 rocznicę egzaminów na 1 Dan, założycieli Polskiej Organizacji Hapkido Edyty Gielas-Mgłej 5 Dan i Rafała Pietruchy 5 Dan.

