

Krav maga jest już w Olsztynie od 10 lat

Wyznaczamy trendy w samoobronie

— Nie chcemy być przeciętni, chcemy być najlepsi — mówi Krzysztof Lewicki z Rebel&Taurus Team. Dlatego klub wciąż podnosi poprzeczkę. O tym, jak się zmienia, opowiadają instruktorzy, którzy prowadzą w Olsztynie treningi krav magi.



Nina Ramatowska
n.ramatowska@gazetaolsztynska.pl

— **Rebel Team Olsztyn działa na rynku olsztyńskim od 10 lat, ale w tym roku wprowadziliście wiele zmian organizacyjnych.**

Krzysztof Lewicki: — Przede wszystkim nastąpiła fuzja klubów Rebel Team Olsztyn Centrum Szkoleniowa Krav Maga oraz Szkoły Walki Taurus Krav Maga Elbląg Malbork. Działamy teraz pod wspólną nazwą Rebel&Taurus Team. Połączenie klubów ma na celu wyznaczenie nowych trendów w samoobronie i nadanie jej nowego wymiaru.

Miłosz Pawłowski: — Naszą wspólną misją jest rzetelne przekazywanie podstawowych technik samoobrony w oparciu o fachowo wyszkolonych instruktorów.

— **Ostatnio nastała moda na bycie instruktorem, co ułatwiły zmiany w prawodawstwie. Co panowie na to?**

MP: — Rzeczywiście, po zmianie ustawy nastąpił prawdziwy wysyp instruktorów w różnych branżach. Ten problem nie dotyczy tylko krav magi, ale także innych systemów i dyscyplin samoobrony.

KL: — Sytuacja wygląda teraz w ten sposób, że założyciele klubów sami mogą wyznaczać instruktorów do prowadzenia zajęć, nadawać im certyfikaty i uprawnienia wewnętrzne, co niejednokrotnie mija się z jakością i rzetelnością przekazywanej wiedzy. Czasami także, że dosłownie każdy może zostać instruktorem.

— **Dawniej nie było to takie łatwe?**

KL: — Kiedyś, żeby uzyskać znaczące w stosownych bran-

żach uprawnienia, trzeba było pokonać niełatwą drogę. W tamtych czasach to instruktorzy musieli wystawiać odpowiednie rekomendacje liczącym się w Polsce i na świecie organizacjom oraz ich szefom. Dlatego obecnie, zapisując się na zajęcia, trzeba mieć na uwadze to, że instruktor może być nie do końca wykwalifikowany. To problem nie tylko Olsztyna, ale całej Polski.

— **Jak się przed tym ustrzeż?**

MP: — Należy ostrożnie wybierać szkoły oraz sprawdzać certyfikaty instruktorów, co w dobie internetu nie jest trudne. W naszym teamie pracują sami profesjonalni, a na rynku nie jest to teraz regułą. Oczywiście nie chcemy ujmować nikomu, kto dosłownie „zjadł zęby” na danej branży w praktyce, nie w teorii.

— **Wracając do R&T Team, to jakie nowości przygotowaliście dla swoich uczniów?**

KL: — Stworzyliśmy nową ofertę szkoleniową, pierwszą tak profesjonalną na rynku samoobrony w województwie warmińsko-mazurskim.

MP: — Zawiazaliśmy ścisłą kooperację z Berserker's Team Olsztyn prowadzoną przez Tomasza Arabasza. Klub ten jest najsilniejszym klubem BJJ (Brazylijskie Jiu Jitsu) w regionie. Tomasz Arabasz regularnie szkoli się w Brazylii, czyli u samych źródeł tego sportu. A u nas prowadzi dwa profile szkoleniowe: grappling (walka w parterze) oraz Spartan Trening, czyli trening funkcjonalny skierowany pod systemy walki. Używamy w nim m.in. odważników kettlebells, opon, młotów, gryfów, sztang...

— **Wśród znanych nazwisk w waszym teamie widnieje także Krzysztof Rodkiewicz.**

KL: — Zgadza się. Rodkiewicz to m.in. mistrz Polski w kulturystyce oraz wice-

mistrz Litwy w kulturystyce klasycznej. Będzie prowadził treningi funkcjonalne na naszych obozach integracyjno-szkoleniowych Hard Weekend. To również nasz specjalista w sprawach suplementacyjno-żywnościowych.

MP: — W tym roku wprowadzamy również Profil Fight. Są to regularne treningi na matach polegające na weryfikowaniu technik samoobrony podczas realnego i symulowanego starcia na zajęciach. Dbamy oczywiście o to, żeby sparingi odbywały się w sposób bezpieczny. Nie zamykamy się hermetycznie w swojej branży. Współpracujemy także z Body Perfect, Teatrem im. Stefana Jaracza, OSiR-em w Olsztynie, z Regionalną Dyрекcją Lasów Państwowych, CK w Dobrym Mieście oraz wieloma organizacjami rządowymi, pozarządowymi oraz organizacjami pożytku publicznego.

odmienną strukturą treningu i założeniami w aspekcie szeroko rozumianej samoobrony. Posiadają minimalną liczbę technik przy maksymalnej liczbie powtórzeń, co gwarantuje szybkie ich przyswojenie.

— **Wydawałoby się, że im więcej technik, tym lepiej...**

KL: — Bruce Lee powiedział kiedyś: „Nie boję się człowieka, który zna tysiące technik, tylko tego, kto trenuje jedno uderzenie po tysiącokrotnie”. Podpisujemy się pod tym, można to zresztą wytlumaczyć matematycznie. Bo jeśli ktoś w ciągu dwóch lat trenuje na przykład 670 technik — tak funkcjonuje w Polsce 3/4 klubów Krav Magi — to moje pytanie brzmi: jaka jest powtarzalność danej techniki w dwurocznym cyklu szkoleniowym? Przeliczając to na 100-procentową frekwencję na zajęciach, to powtarzalność każdej techniki

również szkolenia dla firm i specjalistyczne dla służb mundurowych.

— **Prowadzicie również zajęcia dla kobiet i oddzielnie dla dzieci.**

MP: — Nasza sekcja Krav Maga Women jest skierowana do kobiet, które chcą się nauczyć, jak w praktyce obronić się podczas najczęstszych rodzajów napaści. Na zajęciach uczymy, jak obronić się podczas próby gwałtu czy kradzieży torebki. Sporą popularnością cieszą się także zajęcia Krav Maga Kids, w których biorą udział dzieci w wieku 4-7 oraz 8-12 lat. Inicjatywa stworzenia zajęć dla dzieci powstała już w 2010 roku. Nasz klub jest współautorem programu „Uniwersytet Nowoczesnego Obywatela”, który posiada poparcie rzecznika praw dziecka i rzecznika praw obywatelskich.

KL: — Prowadzimy je od zeszłego roku w Centrum Za-

MP: — Niedługo otwieramy nowe filie i w tym celu intensywnie szkolimy praktyczne umiejętności instruktorów i asystentów. Wiemy już, że powstaną nasze oddziały w Szczytnie, Iławie, Ostródzie, ale to nie koniec naszych działań.

KL: — Nie chcemy, żeby nasz team był przeciętny w Polsce, ale rozwijamy pod kątem jakości. Cała nasza kadra instruktorska wciąż ciężko pracuje, podnosi kwalifikacje i odbywa regularne szkolenia. Polega to na tym, że nie zrobiliśmy uprawnień raz w życiu i teoretyzujemy na zajęciach, ale jesteśmy praktykami, którzy cyklicznie odbywają profesjonalne i praktyczne szkolenia. Chcemy, żeby naszych adeptów szkolili najlepsi. Wtedy nasza misja zostanie spełniona.

— **Jak będziecie świętowaćli ten jubileusz?**

KL: — Planujemy zorganizowanie wielkiego obozu szkoleniowo-integracyjnego połączonego z obchodami 10-lecia krav magi w regionie i Olsztynie. Z tej okazji ściągniemy do Olsztyna instruktora, który wprowadził krav magę do stolicy Warmii i Mazur. Jest on specjalistą walki wręcz, majorem w wojsku, instruktorem jednostek specjalnych SWAT, Vip Protection oraz instruktorem militarnym krav magi. To prekursor rzetelnej, realnej i skutecznej krav magi w regionie. Staramy się kontynuować jego spuściznę. Dbamy o to już od 10 lat.

— **Gdzie można was znaleźć?**

MP: — Wszelkie niezbędne informacje można uzyskać u instruktorów prowadzących, czyli u mnie (tel. 505 678 668 — red.) oraz u Krzysztofa Lewickiego (606 740 285 red.). Zapraszamy także do odwiedzenia naszych stron internetowych: www.szkoławalkitaurus.pl oraz www.kravmaga.olsztyn.pl.



Często gościemy na seminariach tematycznych, sympozjach i szkoleniach na wielu wydziałach UWM w Olsztynie.

— **Wisienką na torcie są u was jednak systemy samoobrony, które wprowadziliście na rynek olsztyński jako pierwsi. Samoobronę często wrzucamy do jednego worka, u was ma ona jednak kilka oblicz.**

KL: — Prowadzimy oryginalny, rdzennie izraelski system Krav Maga Classic oraz europejski Defendo Alliance (personal protection). Oba te systemy charakteryzują się

jest bardzo mała, ponieważ taka frekwencja nigdy się nie zdarza.

MP: — Warto uświadamić, że to nie znajomość dużej liczby technik tworzy system samoobrony, tylko wysoka częstotliwość powtórek danej techniki w cyklu szkoleniowym. Nasz system Defendo w całym repertuarze ma 67 hermetycznych zamkniętych technik. Jako jedyny w regionie klub oferujemy dwa profesjonalne systemy, których można uczyć się jednocześnie. I mamy do tego przeszkoloną kadrę. Prowadzimy

baw Figlolandia. Dzieci uczą się podczas nich nie tylko podstawowych technik samoobrony, ale i dyscypliny, asertywności, odpowiedzialności za drugiego człowieka oraz pomocy rodzicom w życiu codziennym. Nasz program zakłada zrobienie z pociech małych, dzielnych komandosów. Figlolandia udostępniła nam na zajęcia cały salon zabaw, wraz z jego konstrukcją. Ponadto dzieci mogą bawić się przed i po treningu.

— **Krav maga w Olsztynie ma już dziesięć lat. Czyba na tym nie po-
przestaniecie?**