



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# Szkolenie wychowanków rodzin zastępczych w ramach współpracy PCPR w Limanowej z Limanowskim Klubem Kyokushin Karate

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej rozpoczęło współpracę z Limanowskim Klubem Kyokushin Karate, w ramach której 12 listopada 2019 roku Shihan Zbigniew Goliński 5 dan oraz Sensei Marcin Guzik 2 dan przeprowadzili szkolenie dla wychowanków rodzin zastępczych połączone z treningiem karate.

Podczas szkolenia Shihan Zbigniew Goliński omówił nie tylko fizyczne korzyści wpływające z uprawiania aktywności fizycznej, ale również samorozwój, naukę pokory i dyscypliny, szacunku do innych, czy rozładowywania negatywnych emocji. Zaznaczył również, że niezależnie, czy trenuje się karate, piłkę nożną czy siatkówkę, aby odnieść sukces ważna jest samodyscyplina oraz cierpliwość. Należy dzień po dniu doskonalić swoje umiejętności i nie oczekiwać szybkich efektów. Sztuki walki wymagają bowiem zdobycia wiedzy i umiejętności oraz wielu lat treningów.

Prowadzący zaprezentowali również wychowankom rodzin zastępczych kilka technik stosowanych w karate sportowym.

### Kilka słów o Limanowskim Klubie Kyokushin Karate

Od 1982 roku krzewią sztukę karate na ziemi limanowskiej. W 1997 roku bracia Golińscy (shihan Zbigniew Goliński oraz sensei Edward Goliński) założyli Limanowski Klub Kyokushin Karate i propagują Karate Kyokushin wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Posiadają 11 czarnych pasów, w tym pierwszą kobietę z Limanowej, która zdała egzamin na 1 dan, instruktorów i trenerów klasy mistrzowskiej. Do najbardziej utytułowanych zawodników należą: shihan Zbigniew Goliński (2-krotny medalista Mistrzostw Świata), sensei Edward Goliński (brązowy medalista mistrzostw świata, vice mistrz Europy, Mistrz Polski), sensei Zbigniew Gągola (vice mistrz świata, dwukrotny vice mistrz europy), sensei Marcin Guzik (4-krotny medalista Pucharu Polski, brązowy medalista mistrzostw polski open). Więcej informacji dostępnych stronie internetowej [www.karate.limanowa.pl](http://www.karate.limanowa.pl) lub na Facebook/iko.limanowa.

### Trenerzy

**Shihan Zbigniew Goliński 5 dan** -posiadacz stopnia mistrzowskiego 5 dan, shihan Zbigniew Goliński - Branch Chief - jeden z 3 przedstawicieli światowej organizacji karate IKO Nakamura. Medalista wielu turniejów i zawodów, 15 lat w kadrze Polski, medalista Mistrzostw Europy, dwukrotnie brązowy medalista Mistrzostw Świata. Obecnie Trener Klasy Mistrzowskiej Karate Kyokushin, prowadzi zajęcia z młodzieżą, dorosłymi i zawodnikami w Limanowskim Klubie Kyokushin Karate.

**Sensei Marcin Guzik 2 dan** - posiadacz stopnia mistrzowskiego 2 dan, sensei Marcin Guzik - zawodnik, trener w Limanowskim Klubie Kyokushin Karate. Od dziecka trenuje w Limanowskim Klubie Kyokushin Karate, medalista wielu turniejów, kadrowicz, uczestnik mistrzostw europy, zdobywca pucharu polski seniorów, czterokrotny medalista z rządu pucharu polski, brązowy medalista mistrzostw polski open, obecnie prowadzi zajęcia dla dzieci w 3 grupach pod względem stopnia zaawansowania w ZSP nr 1 w Limanowej.

Zapraszamy do obejrzenia [GALERII ZDJĘĆ!](#)