



Drodzy Czytelnicy!

Rok 2005 będzie przełomowy dla polskiego armwrestlingu.

Professional Armwrestling League i Mazurenko Armwrestling Promotion powołały do życia **Polską Ligę Zawodową**. Przedsięwzięcie ma na celu rekrutację najlepszych polskich zawodników do walk w światowym armwrestlingu zawodowym.

Jest to największe wyzwanie przed jakim stanęli nasi sportowcy.

Jeden z kadrowiczów- Zbigniew Chmielewski międzynarodowy debiut ma już za sobą. Był to niewątpliwie debiut udany. W tym numerze przeczytacie o zmaganiach Zbyszka podczas Ligi Międzynarodowej w Bułgarii a także zobaczycie jego trening przygotowujący do zawodowej walki z Gregiem Sandersem.

Igor Mazurenko
Prezydent Federacji Armwrestling Polska



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA
Adres i adres do korespondencji:
81-380 Gdynia ul. I Armii Wojska Polskiego 3-11
tel. 0-58 621 93 08
armwrestling@world.pl www.armpower.net

Prezydent: Igor Mazurenko, tel. 0-605 401 967,
Wiceprezydent: Janusz Piechowski, tel. 0-607 996 554
Sekretarz: Anna Korzeniewska, tel. 0-603-554-855

Trenerzy FAP:
Igor Mazurenko - Trener Kadry
Wiktor Szyszkowski - Trener
Sędziowie:
Monika Duma - Sędzia Główny FAP
Wiktor Szyszkowski, Daniel Gajda
Bogdan Łagunionek

Kluby w Polsce:

UKS ŻŁOTY TUR, GDYNIA ul. I Armii Wojska Polskiego 3-11,
czynny: pn.-pt 10-19, sob.10-14.
tel./fax 0-58 621-93-08

UKS ŻŁOTY LEW, LĘBORK ul. Czolgiстів 4
czynny: pn.-pt 15-20, sob.12-20.

Informacje Marcin Krefit tel. 0-501 245 895
ŻŁOTY SMOK, KIELCE Ul. Padarewskiego 24
czynny: pn.-pt 10-22, sob.10-14.

Informacje Radosław Trybus tel. 0-600 024 865
MUSTANG, SKAPE Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89

Informacje Andrzej Zawidzki tel. 0-54 287 81 52
OLIMP, JASTRZĘBIE ZDRÓJ Ul. Piastów 15

Informacje Adrian Łukasiewicz tel. 0-32 47 142 47
ŻŁOTY TUR, GDAŃSK ul. Opalska 6,
Informacje: Krzysztof Kubiak tel.0-504 639 488

ŻŁOTY TUR, ORNETA

Informacje: Jerzy Czaplinski tel. 0-606 999 418
GOLIAT, ŻARY

Informacje: Krzysztof Kryszczuk tel. 0-602 233 651
PITBULL Ruda Śląska,

Informacje: Łukasz Suchaja tel. 0-606 454 670
ŻELAZNA PIĘŚĆ Inowrocław,

Informacje: Sławomir Glowacki tel. 0-604 300 380
MKS HERAKLES Szczawno - Zdrój, woj. dolnośląskie.

Kontakt: Sebastian Wyszyński tel. 0 696-334-122
UKS HERKULES Posada Górna, woj. podkarpackie.

Kontakt: Grzegorz Argasiński tel. 0 506 033 636
UKS STALOWE RAMONA Krosno, woj. łódzkie.

kontakt: Janusz Kopeć tel. 0 603 962 592
UKS ORZEŁ CHOSZCZCZO

Telefony kontaktowe w sprawie treningów:
Wiesław Łęcki: 765-2844; 602-115-894

Artur Głowiński: 602-213-901

AZS CZĘSTOCHOWA - SEKCJA ARMWRESTLINGU
WSHIT ul. Ogrodowa 47.

Zbigniew Saliński: 606 908 478

UKS „WIKING” NISKO

Kamil Pachla - tel. (015) 841 29 87; e-mail: armkamil@op.pl
UKS „LONGINUS”

Informacje i zapisy: TOMASZ GAWŁOWSKI - 0 505-638-981
ANDRZEJ ZBOROWSKI - 0 604-105-052

PIOTR PIEKUTOWSKI - 0 608-339-532

UKS „ŻŁOTY TYGRYS” WROCŁAW

Informacje i zapisy: Tomasz Fugaj - tel. 0693642987

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO

ul. Inwalidów 18 43-600 Jaworzno

Informacje: Mariusz Grochowski - tel 507 297 513

UKS „SOKÓŁ” KONIECPOL

ul. Mickiewicza 30 42-230 Koniecpol

Informacje: Piotr Szczerba - tel 608 20 44 83 lub gg 4365850



www.armpower.net

V Puchar Polski »GALAKTYKA CUP«



Długo oczekiwany „V Puchar Polski – Galaktyka Cup” niespodziewanie okazał się sukcesem sportowym. Tegoroczna edycja zaskoczyła zarówno organizatorów, jak i samych zawodników. Poziom wszystkich sportowców był naprawdę wysoki. Od razu widać było, że wszyscy bardzo dobrze przygotowali się do bezpośrednich zmagani przy profesjonalnym stole armwrestlerskim. Nic w tym dziwnego, gdyż Puchar Polski w Siłowaniu na Ręce to druga co do wielkości (obok Mistrzostw Polski) impreza armwrestlingowa w Polsce.

Ponad 140 armwrestlerów z terenu całego kraju 11 grudnia br. przyjechało do Klubu Muzycznego Galaktyka w Luzinie, by walczyć na prawą i lewą rękę w 23 kategoriach wagowych. Cały turniej zakończył się najbardziej widowiskową kategorią OPEN kobiet i mężczyzn. Niepokonanymi i najlepszymi w tej kategorii wagowej okazali się wychowankowie Klubu Sportowego Złoty Tur Gdynia: Walentyna Zaklicka oraz Zbigniew Chmielewski. To Ci zawodnicy wywalczyli sobie tytuł: najlepszego siłacza na rękę i tym samym zostaną wpisani do „Polskiej Księgi Rekordów i Osobliwości” roku 2004.

Walentyna Zaklicka – to młoda, bardzo utalentowana zawodniczka. Pomimo, że ma dopiero 17 lat, to w swoim dorobku ma już niejedną tytuł mistrzowski, w tym zdobyty na arenie międzynarodowej. Podczas V Pucharu Polski, zarówno w kategorii juniorskiej, jak i seniorskiej nie miała sobie równych. Po zajętych pojedynkach, czasami do granic wytrzymałości, wywalczyła sobie tytuł najlepszej armwrestlerki roku 2004. Tym właśnie sposobem Walentyna pokazała, że drzwi do dalszej kariery sportowej w siłowaniu na ręce stoją przed nią otworem.

Zbigniew Chmielewski – to doświadczony zawodnik, na co dzień również walczący w zawodowym armwrestlingu. Choć jego waga startowa to 78kg, to podobnie jak jego młodsza koleżanka po fachu, w swojej kategorii wagowej, zarówno na lewą jak i na prawą rękę nie miał sobie równych. Pojedynki z innymi sportowcami nie sprawiały mu żadnego problemu. Tak samo w najbardziej obleganej kategorii OPEN do rundy finałowej przetrwał się bez żadnej porażki. A i w walce o złoty medal błyskawicznie pokonał dużo cięższego od siebie (kategoria startowa +95kg) Sławomira Głowackiego z Inowrocławia.

Warto tutaj wspomnieć o samych uczestnikach zmagani armwrestlingowych. Byli „starzy weterani i młodzi, jeszcze nieopierzeni sportowcy”. Liczną grupę zawodników wystawił klub „Złoty Orzeł Choszczno”, „Złoty Lew Łębork” oraz UKS 16 Koszalin. Lecz najliczniejszą i najbardziej doświadczoną był „Złoty Tur Gdynia”, który w klasyfikacji drużynowej bezapelacyjnie zajął 1 miejsce. Niestety podczas turnieju zabrakło czołowych zawodników polskiego armwrestlingu: Artura Głowińskiego z Choszczno, Krzysztofa Kubiaka z Gdańska i szeszoletniego obrońcę tytułu kat. OPEN Marcina Krefta z Łęborka, którzy z przyczyn losowych nie mogli wystartować w tych niecodziennych zmaganiach sportowych.

Jednym słowem, tegoroczny Puchar Polski w siłowaniu na ręce przyciągnął do Dyskoteki Galaktyka najlepszych sportowców w siłowaniu na ręce. Zwyczcami okazali się faworyci poszczególnych kategorii wagowych. Niespodziewanie zawzięte pojedynki stacali zawodnicy z kategorii juniorskich. Ponad 140 uczestników całego turnieju walczyło prawie dwanaście godzin, by pokazać sobie i licznie zgromadzonej publiczności, że są niepokonani, dobrze przygotowani i najlepsi z najlepszych w siłowaniu na lewą i prawą rękę, a podczas ceremonii nagradzania zwycięscy dumnie prezentowali się na podium, a przegrani odgrazali się, że w przyszłym roku te medale wywalczą oni.

Organizatorzy składają serdeczne podziękowania firmom CORLEONIS, ARSO 76 oraz panu Markowi Bałtrukanis, właścicielowi Klubu Galaktyka w Luzinie.

Paweł Podlewski



Magdalena Wensierska (n.z. Kieszkowa) vs Katarzyna Banach (UKS 16 Koszalin)



Wiktor Zaklicki (Złoty Tur Gdynia) Zdobyl złoto i srebro w kategorii juniorów.



Konrad Gaca (n.z Bydgoszcz) zajął pierwsze miejsce w kategorii do 95 kg na lewą rękę.



Juniorki do 60kg, lewa ręka. I miejsce- Walentyna Zaklicka (Złoty Tur Gdynia), II miejsce- Małgorzata Ostrowska (SK Osty), III miejsce- Magdalena Gutteter (Złoty Tur Gdynia)



Seniorki open, prawa ręka. I miejsce- Walentyna Zaklicka (Złoty Tur Gdynia), II miejsce- Anna Kijewska (Złoty Lew Łębork), III miejsce- Magdalena Wensierska (n.z. Kieszkowa)



Mariusz Grochowski (MCKS Jaworzno) zajął trzecie miejsce w kategorii open.



Najlepszym zawodnikiem z klubu Złoty Orzeł Choszczno okazał się Dawid Bartosiewicz. Wywalczył drugie miejsce na prawą rękę w kategorii juniorów i seniorów.



Daniel Gajda (Złoty Tur Gdynia) zdobył dwa złote medale w swojej kategorii wagowej.



Magdalena Gutteter (Złoty Tur Gdynia) vs Monika Czerwanka (n.z. Nidzica). Obie zawodniczki to juniorki, kategorii do 60kg. Magda zajęła trzecie, a Monika siódme miejsce na lewą rękę.



Znakomity występ odnotowała Walentyna Zaklicka (Złoty Tur Gdynia) zdobywając, aż cztery złote medale.



Dawid Bartosiewicz (Złoty Orzeł Choszczno) vs Tomasz Szewczyk (POSiR Tomaszów Maz.) Tomasz Szewczyk w tegorocznym Pucharze wywalczył dwa medale (srebro i złoto) w kategorii juniorów.



Sebastian Winiarski (Paco Lublin) zdobył dla swojego klubu srebro i brąz w kategorii juniorów.



Paweł Kaźmierczak (Złoty Tur Gdynia) zajął 1 miejsce na prawą rękę w kategorii juniorów.



Nie do pokonania był w tych zawodach Zbigniew Chmielewski zdobywając trzy złote medale (dwa w kategorii do 78kg i w kategorii open).



Sławomir Głowacki (Żelazna Pięść Inowrocław) w najcięższej kategorii seniorów zdobył złoto na lewą i prawą rękę. W kategorii open zajął drugie miejsce.



Najsilniejszy Polak – Zbigniew Chmielewski (Armfight Piaseczno)



Najsilniejsza Polka –Walentyna Zaklicka (Złoty Tur Gdynia)





PROFESSIONAL ARMWRESTLING LEAGUE W BUŁGARII

pierwszy Polak w międzynarodowej lidze zawodowej



Ośmiu najsilniejszych Europejczyków w kategorii do 78 kg spotkało się 18 grudnia 2004 w Sofii, podczas Międzynarodowej Ligi Armwrestlingu. Wśród zaproszonych po raz pierwszy znalazł się Polak - Zbigniew Chmielewski. To ogromny awans dla naszego zawodnika gdyż wszyscy pozostali uczestnicy mają na koncie wiele międzynarodowych tytułów i niejednokrotnie stawiali już na podium podczas Mistrzostw Europy lub Świata. Walki toczyły się w systemie każdy z każdym na lewą i prawą rękę. Zwycięzcą został zawodnik z największą liczbą punktów w sumie dwuboju. w pierwszym rzędzie od lewej: Niyazi Kurt (Turcja), Dursun Onder (Turcja), Greg Sanders (Anglia) w drugim rzędzie od lewej: Miroslav Ivanov (Bułgaria), Cvetan Gashewski (Bułgaria), Rustam Babayev (Ukraina), Alek Mackiewicz (Białoruś), Zbigniew Chmielewski (Polska).



Pierwsza walka Zbyszka!!!. Niyazi zsuwa łokieć. Faul dla Turka. Ponowne ustawienie i... blyskawiczna wygrana Zbyszka! Mistrz Świata pokonany!



Dursun Onder to brązowy medalista Mistrzostw Europy z 2002 roku. Jego waga pozostartowała to 83 kg. Zdecydował się jednak przejść do niższej kategorii i miał duże problemy ze zrzucaeniem wagi. „Spokojnie, dam radę!” przekonywał Assena i Igora podczas próbnego wżenia, gdy wyświetlacz nieubłaganie pokazywał 82kg. I dotrzymał słowa. Na 24 godziny przed startem oficjalna waga pokazała 78,00. Dursun na lewą był czwarty pokonując Sandersa, Kurta, Zbyszka i Cvetana Gashewskiego. Na prawa był szósty.



Lewa ręka Cvetana, po pojedynku z Mackiewiczem jest już bez sił. Pokonali go wszyscy od Babayeva do Sandersa.



Pierwsza walka Gashewskiego na lewą rękę. Jego przeciwnikiem jest Alek Mackiewicz Mistrz Świata na lewą rękę. Start i rozerwanie. Sędziowie zakładają pasy, to korona technika Gashewskiego. Start i rozpoczyna się bardzo długi pojedynek, szala przechyla się raz na jedną, raz na drugą stronę. Gashewski odrywa łokieć. Faul. Rozpoczynają znowu i teraz faul dostaje Mackiewicz. Znow start i Mackiewicz prawie docisnął rękę Cvetana. Sędziowie nie zaliczyli jednak wygranej i walka toczy się dalej. Mackiewicz dostaje drugi faul i zwycięzca zostaje Gashewski. Publiczność szaleje, ale obu zawodnikom przyjdzie drogo zapłacić za ten morderczy pojedynek.



Zbyszek, w ostatniej walce na lewą, trafia na Sandersa. Dla Grega to ostatnia szansa aby nadrobić punktację. Start, rozerwanie, pasy i Greg próbuje górę, ale mocna palce Zbyszka nie pozwalają na wykonanie tej techniki. Zbyszek dobija rękę Grega do poduszki. W klasyfikacji na lewą Polak jest trzeci, Greg Sanders zajmuje 8 miejsce.



Udany występ zaliczył w lidze Miroslav Ivanov. Na lewą rękę zajął 2 miejsce przegrywając z Rustamem Babayevem i Zbyszkiem Chmielewskim (przez dwa faule). Jego najlepsza technika to walka górą. Na prawą był trzeci. Przegrał tylko z Babayevem i Gashewskim.



Piąte miejsce na lewą i czwarte na prawą to wynik najsilniejszego z Turków - Niyazi Kurta.



Ostatnia walka Zbyszka na prawą rękę to pojedynek z Gregiem Sandersem. Na stracie przewagę uzyskał Greg ale Zbyszek zdołał wypłatać się z tej sytuacji i pokonał Anglika. Sanders oczekuje rewanżu 29 stycznia podczas Vendetty w Olsztynie!



Najbardziej oczekiwano, najdłuższą, najbardziej emocjonującą i zarazem najbardziej kontrowersyjną walkę tego wieczoru. Babayev kontra Gashewski. Rustam to zawodnik walczący w hak. Gashewski zaatakował górę, rozerwanie, po związaniu Gashewski startuje szybciej, rozgina palce Rustama i zmusza go do walki górą. W fazie końcowej Gashewskiemu podskoczył łokieć na poduszce. Rumuński sędzia krzyczy "Faul!". W tym samym momencie Rustam odpuszcza i jego ręka ląduje na poduszce. Sędzia główny zalicza zwycięstwo Gashewskiemu. Wszystko stało się w ułamku sekundy. Igor Mazurenko składa protest, dyskusja sędziów i protest zostaje odrzucony. Sędzia główny zawodów ogłasza Cvetana zwycięzcą. Publiczność bije brawo na stojąco. „Był faul to prawda ale i tak nie wyszedłbym z tej pozycji. Cvetan był lepszy w tym pojedynku” - powiedział nam Babayev, gdy emocje nieco ochłoneły.



I miejsce Rustam Babayev (Ukraina), II miejsce Cvetan Gashewski (Bułgaria), III miejsce Miroslav Ivanov (Bułgaria).



Ceremonia wręczenia nagród.

NAME	HEIGHT	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	PLACE
1. D. Onder	78,00	12	14	12	38	14	16	16	14	97	4			
2. A. Matskevich	77,80	14	12	14	40	12	11	10	9	82	6			
3. Craig Sanders	74,60	12	11	10	33	9	11	9	8	70	8			
4. R. Babayev	77,50	14	16	16	45	17	18	19	20	119	1			
5. Niyazi Kurt	77,40	12	11	13	36	11	10	12	13	82	5			
6. Z.Chmielewski	77,90	14	12	14	40	15	13	16	16	99	3			
7. C. Gashewsky	76,00	12	14	12	38	11	10	9	8	76	7			
8. M. Ivanov	76,80	14	15	13	42	15	16	14	16	103	2			

NAME	HEIGHT	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	PLACE
1. D. Onder	78,00	14	12	11	37	16	12	10	9	78	6			
2. A. Matskevich	77,80	12	11	10	33	9	8	7	6	63	8			
3. Craig Sanders	74,60	12	14	15	41	13	12	11	10	87	5			
4. R. Babayev	77,50	14	16	16	45	17	18	19	17	116	2			
5. Niyazi Kurt	77,40	14	12	11	37	13	11	13	14	88	4			
6. Z.Chmielewski	77,90	12	11	10	33	9	8	10	11	71	7			
7. C. Gashewsky	76,00	14	15	16	45	17	18	19	20	119	1			
8. M. Ivanov	76,80	12	14	15	41	16	17	15	17	106	3			

NAME	HEIGHT	Left	Right	TOTAL			
		Points	PLACE	Points	PLACE	Points	PLACE
1. D. Onder	78,00	97	4	78	6	175	4
2. A. Matskevich	77,80	82	6	63	8	145	8
3. Craig Sanders	74,60	70	8	87	5	157	7
4. R. Babayev	77,50	119	1	116	2	235	1
5. Niyazi Kurt	77,40	82	5	88	4	170	5
6. Z.Chmielewski	77,90	99	3	71	7	170	6
7. C. Gashewsky	76,00	76	7	119	1	195	3
8. M. Ivanov	76,80	103	2	106	3	209	2

TRENUJEMY Z IGOREM MAZURENKO



Kariera Zbyszka Chmielewskiego rozwijała się wyjątkowo dynamicznie w 2004 roku. Od dawna nie miał sobie równych w naszym kraju. Po kilku walkach stoczonych w systemie Armfight został po raz pierwszy zaproszony do udziału w Międzynarodowej Lidze Zawodowej. Zbyszek zaliczył tam udany debiut, zajmując w sumie dwuboju szóste miejsce. Droga do międzynarodowej kariery zawodowej stoi przed nim otworem. Ale, aby utrzymać się wśród najlepszych z najlepszych musi jednak włożyć jeszcze dużo pracy i wysiłku. Oto jego trening przygotowujący do walki z Gregiem Sandersem.

Zbigniew Chmielewski to zawodnik walczący w hak. Wiele zawodników znających jego koronną technikę, próbuje go przechrzyć walcząc górą, gdyż w tej technice Zbyszek czuje się nienajlepiej. Kolejną słabą stroną naszego mistrza jest walka w pasach, gdyż wymaga ona nie tylko siły ale i umiejętności wykorzystania dźwigni poprzez założony pas. W dzisiejszym treningu skupimy się więc na sposobach walki w pasach.

W tym treningu priorytetem jest walka przy stole i dlatego każdorazowo rozpoczynamy od ćwiczeń ze sparingpartnerem przy stole.



Przed rozpoczęciem ćwiczenia wiążemy dłonie. Ustawiamy się tak, aby bark znajdował się poniżej ręki walczącej, a nadgarstek był lekko opuszczony. Jak zauważyliście opuszczając nadgarstek Zbyszek naciąga część pasa owiniętego wokół jego nadgarstka. Podczas takiego ustawienia ważne jest, aby wywołać nacisk boczny.



Ćwiczenie to rozpoczynamy ustawiając się w pozycji przegranej.



Ruchem na siebie zginamy nadgarstek w bok. Bark lekko unosimy do góry.



Ruchem obrotowym nadgarstka na zewnątrz rozginamy palce sparingpartnera.



Ciągąc na siebie wywołujemy nacisk w bok. Wykonanie tego ćwiczenia powinno trwać 7 sekund. Ilość powtórzeń od 8-10. Pamiętajcie, wykonujemy to ćwiczenie powoli, bez gwałtownych ruchów.



W fazie końcowej opuszczamy bark, jednocześnie naciągając na siebie rękę sparingpartnera.



Przechodzimy do treningu siłowego.

Podnoszenie obciążenia chwytem młotkowym na biceps z wykorzystaniem wyciągu regulowanego. Łokieć oparty na poduszce stołu. 5 serii, 8-12 powtórzeń.



Skręt nadgarstka a na zewnątrz z wykorzystaniem pasa i obciążenia. 5 serii, 10-12 powtórzeń.



Prostowanie przedramion, ćwiczenia na triceps z wykorzystaniem wyciągu regulowanego. 4 serie, 10-12 powtórzeń.



Ćwiczenia na palce. 4 serie, 12-16 powtórzeń.



Podnoszenie na biceps z wykorzystaniem wyciągu regulowanego. Łokieć oparty o stół. 4 serie po 8-10 powtórzeń.

TESTOWANY NA MISTRZACH

W armwrestlingu, jak w każdym sporcie najważniejsze jest bezpieczeństwo zawodników.

Nieprawidłowa konstrukcja stołu może doprowadzić do poważnych kontuzji.

Nasze stoły jako jedyne na świecie posiadają certyfikat World Armwrestling Federation, który jest świadectwem bezpieczeństwa i jakości.

PROFESJONALNY
WAGA - 40 kg
ROZKŁADANY
REGULOWANY NA OBIE RĘCE
NOGI OKRĄGŁE, POKRYTE GUMĄ
KOLOR STANDARD - ŻÓŁTO-CZERWONY
INNE KOLORY NA ZAMÓWIENIE

zamówienia: tel./fax (058) 621 93 08
(w godz. 10⁰⁰-19⁰⁰)



Ściąganie boczne nadgarstka z wykorzystaniem wyciągu regulowanego. Łokieć oparty o stół. 4 serie, 10-12 powtórzeń.

NASZE KLUBY

UKS-16

UKS-16 obchodzi w tym roku swoje dziesięciolecie. Siedzibą klubu jest Gimnazjum Nr 6 w którym uczy się 820 uczniów. Nazwa UKS 16 wzięła się stąd, że pierwotnie szkoła nasza była Szkołą Podstawową Nr 16.

W klubie zrzeszone są takie sekcje jak : piłka koszykowa, siatkowa, nożna. Arwrestling jest najmłodszą dyscypliną w tej grupie i istnieje od marca 2004 roku. Założycielem i trenerem jest nauczyciel wychowania fizycznego Jarosław Zwolak.

Pierwszy start w zawodach to Mistrzostwa Polski w Starogardzie Gdańskim w 2004 r. Wystartowały tam cztery juniorki: Agnieszka Deszcz, Karolina Falkiewicz, Emilia Rozkosz oraz Magdalena Jagódka, które zajęły czołowe miejsca i tym samym zakwalifikowały się do XIV Mistrzostw Europy. Od tego momentu zaczęła się „pozytywny szum” w szkole i wszyscy zaczęli pytać „ Co to jest TEN armwrestling i na czym właściwie polega ?.”

Zdumiewającym jest, że zainteresowały się tym przede wszystkim dziewczyny.

Obecnie ćwiczy ich około 30 w tym kilka spoza szkoły, do grupy dołączyło również paru chłopców. Przeciętny wiek ćwiczących to 15 lat. Treningi odbywają się 3 razy w tygodniu. Także na lekcjach wychowania fizycznego prowadzone są zajęcia z „ABC” armwrestlingu. Miejscem treningu jest szkolna siłownia :144 metry kwadratowe, kil-



kanaście stanowisk w tym także do armwrestlingu. Ostatni nabytek to mechaniczne ramie, w planach jest maszyna do ćwiczeń mięśni palców.

Chcielibyśmy podkreślić bardzo duże wsparcie Dyrekcji Szkoły, Komitetu Rodzicielskiego oraz pozytywną rolę nauczycieli wychowania fizycznego (jest ich 9).

Sekcja arwrestlingowa jeszcze raczkuje, istnieje dopiero 10 miesięcy i jest w ciągłym rozwoju, ale zyskuje coraz większą popularność zarówno w samej szkole jak i w całym Koszalinie.

Jarosław Zwolak.

Federacja Armwrestling Polska oraz Redakcja magazynu ARMPower składa szczególne podziękowania za pomoc i zaangażowanie wniesione w rozwój szkolnego armwrestlingu panu Leopoldowi Ostrowskiemu - Dyrektorowi Gimnazjum, panu Przemysławowi Pacynko -Prezesowi UKS-16 oraz panu Markowi Golkowskiemu- Przewodniczącemu Komitetu Rodzicielskiego .

KASETY VIDEO



T-001
PROFESSIONAL ARMWRESTLING LEAGUE
GDYNIA 2001
Profesjonalna Liga: osiem najsilniejszych osób na świecie w kat.75 kg
Cena: 40zł + wysyłka; 1 x VHS PAL



T-002
XXII WORLD ARMWRESTLING CHAMPIONSHIPS
XXII Mistrzostwa Świata 2001-Gdynia
Cena: 80zł + wysyłka; 2 x VHS PAL



T-003
III INTERNATIONAL ARMWRESTLING TOURNAMENT
ZŁOTY TUR CUP GDYNIA 2002
III Międzynarodowy Turniej o Puchar Złotego Tura 2002
Cena: 40zł + wysyłka; 1 x VHS PAL



T-004
RUSTAM BABAYEV TRAINING
Trening z Rustamem Babayevem
Cena: 40zł + wysyłka; 1 x VHS PAL - 60 min



T-005
MISTRZOSTWA EUROPY
Bredlav, Czechy 2002
Cena: 40zł+wysyłka; VHS PAL



T-006
WSKAZÓWKI MISTRZÓW
Rustam Babayev & Alexey Voevoda
Cena: 40zł+wysyłka; VHS PAL

NOWOŚCI! ZAMÓW!

III MISTRZOSTWA POLSKI - LĘBORK 2003
NAJWIĘKSZE ZAWODY W HISTORII POLSKIEGO ARMWRESTLINGU
XII MISTRZOSTWA ROSJI - VOLGOGRAD 2003
X MISTRZOSTWA UKRAINY - KRYM 2003
XIII MISTRZOSTWA EUROPY - HANAU 2003
WALKA WIECZORU GDAŃSK 06. 08. 2003
IV INTERNATIONAL ARMWRESTLING TOURNAMENT „ZŁOTY TUR”
- WORLD CUP - WARSZAWA 2003

zamówienia: tel./fax (058) 621 93 08 (w godz. 10⁰⁰-19⁰⁰)