

punktem turnieju był mecz pokazowy pomiędzy drużynami Koliberek-Przyjaciele Wioli z zespołem Lidera Nowojaworowsk. – Spotkanie miało charakter charytatywny. Podczas meczu jak i całego turnieju zbieraliśmy środki na pomoc w leczeniu



ORGANIZATORZY: PATRONAT HONOROWY: PATRONAT MEDIALNY:

31 STYCZANIA  
1 LUTEGO  
2024 R.  
PRUCHNIK  
HALA SPORTOWA  
START od godziny 9:30

VIII MIĘDZYNARODOWY  
TURNIEJ PIŁKI RĘCZNEJ  
DZIEWCZĄT  
O PUCHAR BURMISTRZA PRUCHNIKA  
ŚLADAMI MIŁOSZA WAŁACHA

KATEGORIA: DZIECI  
SPR HANDBALL Rzeszów  
KS WERES Lubień Wielki (UA)  
UKS OLSZYŃKA Dzikowiec  
UKS JEDYNKA Pruchnik  
UKS JEDYNKA Pruchnik II

KATEGORIA: MŁODZICZKA  
SPR HANDBALL Rzeszów  
KS WERES Lubień Wielki (UA)  
UKS Tempo Cmolas  
UKS JEDYNKA Pruchnik

Klaver.pl, mstarna, Xsport, aljan, ZBĐT BABIS, KAC-BUD Kaeper Szmuc, Rada Rodziców przy SP Nr 1 w Pruchniku, Anna Dragan – Słup Spożywczo-Przemysłowy Rada Rodziców przy SP 1 Pruchnik, cks7, GMINA SPÓŁDZIELNIA SCh w Pruchniku, PODKARPACI, transBUD, MAJ-DREWS.C, STANISŁAW BABIS, Skanlan Starik USŁUGI KOLAND LEKSE, PRUCHNIK, GS

## Nowa szkoła sztuk walki

### SPORTY WALKI

W Tryńcy powstała Szkoła Sztuk Walki Cobra. – Wszystko dzięki uprzejmości wójta Ryszarda Jędrucha i dyrektor miejscowego Centrum Kultury i Czytelnictwa Bernadety Jakubiec – mówi trener Ireneusz Frankiewicz, który przewodniczy tej nowej instytucji sportowej.

Podstawą szkolenia uczniów ma być zasada równowagi oraz szacunek dla partnera, a głównym zadaniem na treningach będzie nauka rzutów i dźwigni, szybkiego reagowania, ale także bezpiecznego upadania i przewrotów. – Istotniejsza od siły jest precyzja. Treningi wymagają od uczniów skupienia, cierpliwości oraz samodyscypliny. Ćwicząc sztuki walki uczymy się kontrolować emocje i koncentrować się na swoich celach. Naszej zajęcia już cieszą się sporym zainteresowaniem. Podziękowania kieruję, również dla Anny Wałczyńskiej, która pomaga w organizacji tej



szkoły oraz sempajowi Danielowi Wilk, który prowadzi treningi.

Zapraszam wszystkich chętnych – dodaje Ireneusz Frankiewicz.