

## Za nami Puchar Polski NO GI i GI w Dzierżoniowie

03-02-2025



Fot: Mariusz Trycha

**Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dzierżoniowie ponownie był areną sportów walki. W minioną sobotę w Pucharze Polski NO GI i GI rywalizowało ponad 100 zawodników.**

Najlepiej z zawodników naszego powiatu zaprezentował się Mateusz Smagieł (IRON BULLS Bielawa), który wywalczył złoty medal. Srebrny krążek zdobył Tymoteusz Wondraszek (Bebson Bielawa). Brązowy medal wywalczył Patryk Wierzbicki (Bebson Bielawa). W walkach eliminacyjnych odpadł Kacper Foltyn JUNIOR Dzierżoniów.

To już 15 lat jak klub JUNIOR Dzierżoniów organizuje w mieście zawody brazylijskiego jiu jitsu. Cieszymy się, że nasi podopieczni mają możliwość rywalizacji w różnych formułach walki. Podczas rozpoczynających się ferii podopieczni naszego klubu będą przebywać w Świeradowie Zdrój, Białogardzie. Będziemy również trenować na swoich obiektach oraz w Górach Sowich – Norbert Warchoł.

[Galeria zdjęć autorstwa - autor Mariusz Trycha](#)

## Brazylijskie jiu jitsu

No-Gi i Gi to dwie formy brazylijskiego jiu-jitsu. Choć podobne do siebie, pozwalają na rozwinięcie nowych umiejętności, a także doskonalenie już posiadanych. Klasycznym strojem zawodniczym jest gi, które znane jest potocznie pod nazwą kimona. Jak sama nazwa wskazuje No-Gi BJJ to forma brazylijskiego jiu-jitsu, w której ramach zawodnicy nie zakładają gi, a zamiast niego w walce biorą udział ubrani w rashguardy oraz spodenki.

- Zalety No-Gi BJJ - szybkość i dynamika starcia, która wynika z poślizgu związanego z mniejszym tarcieniem podczas starcia z przeciwnikiem, wzrost kondycji wynikający z dynamiki walk, żeby dotrzymać tempa przeciwnikowi, zawodnik musi szybciej reagować, a jego organizm zużywa więcej energii, przez co również szybciej ulega zmęczeniu, lepsze dźwignie na nogi i zwiększenie skuteczności obrony przed atakami, co przekłada się na większą skuteczność również w walkach w gi - walcząc w gi zawodnikom łatwiej jest się obronić przed zakładanymi dźwigniami, ponieważ zachodzi możliwość złapania przeciwnika za rękaw lub kołnierz w celu odwrócenia szali zwycięstwa na swoją korzyść.
- Zalety walk w gi - wzrost siły w górnych partiach ciała, co jest wynikiem dokładniejszych chwytów zakładanych przeciwnikowi, a także konieczności utrzymania go w bezruchu, co angażuje ścięgna i mięśnie, poprawa technicznych aspektów BJJ, co jest zasługą tarcia pomiędzy kimonami i w jego efekcie spowolnienia tempa walki, dzięki czemu obydwaj zawodnicy z większą dokładnością stosują poszczególne techniki, co przydaje się kolejno w walkach No-Gi.