

# Walking Hockey czyli aktywność po 60-tce

Data publikacji: 30.12.2021 17:20

Klub KS Cieszyn zainspirowany przez zaprzyjaźniony Ennis Hockey Club z Irlandii, założył sekcję hokeja chodzonego. Celem tego pomysłu, jest aktywizacja mieszkańców Cieszyna w wieku 60+.

Walking Hockey to międzynarodowa inicjatywa zaproponowana przez Stowarzyszenie Ludzi Aktywnych. Ma temat założenia i rozwoju grupy, która została założona w Cieszynie mówi prezes klubu Konrad Legierski

## Jak narodził się pomysł na założenie Sekcji 60+ w hokeja chodzonego?

Moja mama z racji, iż jest wieku emerytalnym widząc jak nasi przyjaciele z Irlandii tworzą grupę dla seniorów, postanowiła zaszcześcić w swoich synach ten pomysł.

Kiedy ruszyły pierwsze zajęcia?

Pierwsze zajęcia odbyły się już w maju, jak tylko można było wykonywać jakąkolwiek aktywność.

## Czym różni się hokej chodzony od zwykłej odmiany tej dyscypliny?

Najważniejszą zasadą jest zakaz biegania, które zastępujemy jak sama nazwa wskazuje chodzeniem. Jest jeszcze jedno drobne udogodnienie – kije do Walking Hockeya są dłuższe aby zawodnicy mogli grać w postawie stojącej.

## Jak traficie do seniorów aby zaprosić ich na zajęcia?

Droga pantoflową, gdyż jest ona najskuteczniejsza, ale bardzo dużo seniorów obserwuje również Facebooka i tą drogą trafiło do nas.

## Oprócz zabawy i zdrowego trybu życia jaki niesie za sobą uprawiany sport, czy seniorzy czują ducha rywalizacji?

Duch rywalizacji towarzyszy im na każdym zajęciach, nie ma znaczenia jakie kto ma umiejętności, liczy się zabawa i walka do końca.

## Czy zdarzają się kontuzje wśród członków sekcji 60+?

Kontuzji można nabawić się źle stając z łóżka, na naszych zajęciach zaczynamy od rozgrzewki. Zajęcia są prowadzone w bardzo spokojnym i wolnym tempie, ponieważ ważny jest ruch, poczucie przynależności do grupy i wzajemne wspieranie się.

## Czy pojawiły się już jakieś sukcesy sportowe?

Dużym sukcesem naszej grupy to fakt, iż odbywają się regularne treningi oraz nasi klubowicze robią systematyczne postępy.

## Czy zawodnicy mieli okazję mierzyć się w swojej dyscyplinie z innymi klubami?

Planowane są rywalizacje z innymi klubami nawet tymi zagranicznymi, oczywiście wszystko zależy od sytuacji na świecie. Niemniej jednak rywalizacje na tle krajowym, jak najbardziej planujemy.

Rok 2021 był rozwojowy dla sekcji hokeja chodzonego w Cieszynie, a grupa na stałe wpisała się w harmonogram cieszyńskich, zajęć sportowych dla seniorów. Inicjatywa otrzymała wsparcie finansowe z Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej.

Klub zaprasza seniorów na zajęcia w 2022 roku, które odbywać się będą na sali sportowej przy al. Jana Łyska 21, w każdy wtorek od 18:00 – 19:00. Więcej informacji na fanpage Laskarze [KS Cieszyn na Facebooku](#).

Przypomnijmy, że KS Cieszyn umożliwia również profesjonalny rozwój młodzież w wieku od 3 do 16 lat, a dyscyplina hokeja na trawie i jego halowy odpowiednik cieszą się licznymi osiągnięciami na terenie Polski.

Red./mat.pras.