



Poznaj indiański sport z Kraków Lacrosse Kings

2021-05-30

Lacrosse (w tłumaczeniu „krzywy kij”) to gra drużynowa, którą tak nazwali hiszpańscy misjonarze - to jeden z najstarszych sportów zespołowych na świecie, praojciec hokeja. Powstał wśród plemion indiańskich Ameryki Północnej i w oryginale nosił nazwę tewaarathon (w języku mohawk „młodszy brat wojny”). Dla Indian był to przede wszystkim rodzaj wojennego treningu: indiańskie drużyny składały się z setek wojowników, a bramki mogły być oddalone nawet o kilometry. Przeczytajcie, krótki wywiad przeprowadzony z drużyną Kraków Lacrosse Kings.

Dziś na trawiastym boisku o wymiarach podobnych do piłkarskiego rywalizują 10-osobowe zespoły: bramkarze, obrońcy, pomocnicy i napastnicy. Na rynsztunek zawodnika składa się kij zakończony siatką w kształcie łyży, kask, ochraniacze i rękawice. Celem jest przejęcie niewielkiej gumowej piłki i umieszczenie jej w bramce drużyny przeciwnej. To sport bardzo dynamiczny i kontaktowy.

Lacrosse, to dość nietypowa dyscyplina sportu w Polsce. Prosimy o kilka słów wstępu na temat gry zakrzywionym kijem.

- Lacrosse jest sportem, który tylko z pozoru wygląda bardzo egzotycznie. Tymczasem celem gry, podobnie jak w piłce nożnej jest zdobycie więcej bramek niż przeciwnik. Do rozgrywania gumowej piłki służą specjalne kije zakończone główką i siatką. Drużyny mają po 10 zawodników na boisku - bramkarza oraz po trzech obrońców, pomocników i napastników. Spotkanie jest podzielone na 4 kwarty, po 15 minut każda. Fani hokeja mogą znaleźć w meczu lacrosse znane im zagrywki ciałem, takie jak *body-checki*, natomiast pasjonaci koszykówki na pewno rozpoznają takie elementy gry jak *pick'n'rolle* czy gra piłką po obwodzie. Częste odwołania do wspomnianych dyscyplin nie są przypadkowe, gdyż często słyszymy że lacrosse jest połączeniem ich różnych elementów. Żeńska odmiana lacrosse różni się poziomem kontaktu fizycznego, ale nie można jej odmówić widowiskowości i dynamiki.

A skąd pomysł, aby właśnie takim sportem się zająć, gdzie „zarazili” się Państwo tematem?

- Przychodzimy z bardzo różnych środowisk, a nawet miejsc Polski. Niektórzy z nas znali wcześniej lacrosse i dołączyli do zespołu wiedząc co i jak, inni szukali ciekawego sposobu aby się poruszać, jeszcze innych zachęciły zagraniczne produkcje typu serial „Teen Wolf” czy „American Pie”. Myślę, że niezależnie od motywacji, lacrossem bardzo łatwo się zarazić i odnaleźć w tym sporcie swoją pasję.

Dawid (18 lat) obrońca początek swojej przygody z lacrosse wspomina tak:

- Wyszedłem rano, aby pograć w kosza. Na boisku obok trwał trening lacrosse, który przykuł moją uwagę. Po treningu dwóch zawodników podeszło do mnie i mojego kumpla z propozycją zagrania 2 na 2 w koszykówkę. Potem zaproponowali nam treningi lacrosse. Przyszedłem, spróbowałem, zostałem.

Gdzie znajdują Państwo kandydatów na nowych graczy, czy działa szkółkę dla młodych i



aktywnych dzieciaków?

- Wielu naszych zawodników uprawiało wcześniej inne sporty zespołowe, takie jak piłka nożna, czy futbol amerykański. Nie jest to wymóg, aczkolwiek na pewno pomaga to w załapaniu naszej dyscypliny. Dołączają do nas ludzie w różnym wieku, najmłodszy wychowanek zaczął grać w wieku 14 lat, ale mamy też zawodników którzy pierwszy raz chwycili kij koło „trzydziestki”. Planem na najbliższe miesiące jest pozyskanie szeregu zawodników w nieco niższym wieku, czyli wyżej wspomnianych 14-17 lat, aczkolwiek jak co sezon planujemy również zasilić naszą sekcję seniorską również starszymi rekrutami. Warto wspomnieć, że nasz klub jest otwarty na przyjęcie zawodniczek, które wesprą zespół Kraków Queens.

Jak wyglądają treningi, który element gry jest najtrudniejszy?

- Treningi w zależności od okresu skupiają się na technice kija, fizyczności i zagrywkach. Posługiwanie się kijem wygląda na pierwszy rzut oka bardzo wymagająco, ale przez lata udało nam się wypracować fajne i skuteczne metody ogarnięcia odpowiedniej techniki. Lubimy mówić, że kij jest przedłużeniem ręki, a rzucanie czy łapanie piłki jest bardzo zbliżone do naturalnych ruchów.

30 maja rozegrali Państwo ostatni mecz w ramach Ligi Lacrosse w Krakowie: ile jest drużyn, jak wyglądają rozgrywki, czy jeżdżą Państwo na mecze po całej Polsce?

- 30 maja rozegraliśmy ostatni mecz domowy, jednak nie jest to nasze ostatnie starcie w tym sezonie. Teraz wchodzimy w decydującą fazę Polskiej Ligi Lacrosse. Za nami sezon zasadniczy, który zakończyliśmy na 3. miejscu. Przed nami spotkania w fazie *play-off*, które liczymy, że zaprowadzą nas do Weekendu Mistrzów we Wrocławiu, 19 czerwca, gdzie zostanie wyłoniona najlepsza drużyna w Polsce.

Jeśli chodzi o lacrosse w przekroju całego kraju mamy sześć czołowych ośrodków: Kraków, Oświęcim, Katowice, Wrocław, Warszawa oraz Poznań. Oczywiście są też mniejsze miasta, w których istnieją drużyny chociażby „Września”, z bardzo obiecującym i młodym zespołem żeńskim. Polskie Ligi Lacrosse, zarówno żeńska jak i męska, rozgrywane są pod przewodnictwem Polskiej Federacji Lacrosse, mającej od pewnego czasu status Związku Sportowego. Są to obecnie ligi ogólnopolskie, co oznacza że nasi zawodnicy i zawodniczki mierzą się z przeciwnikami z innych miast.

Gdzie będzie można spotkać Kraków Lacrosse Kings po zakończonym sezonie?

- Gdyby nie pandemia, po skończonym sezonie szykowalibyśmy się do Mistrzostw Europy we Wrocławiu, które po raz pierwszy miały się odbyć w Polsce. Nasi zawodnicy stanowią ważny element reprezentacji Polski. Tymczasem postanowiliśmy, że wakacyjny czas poświęcimy na treningi rekrutacyjne dla młodzieży, ale także seniorów do sekcji męskiej oraz żeńskiej. Staramy się odwiedzać wszelkie eventy promujące sport, ruch i zdrowy tryb życia, w tym Święto Rodziny Krakowskiej. Tego typu wydarzenia to nie tylko sposób na pozyskanie nowych graczy, ale również na promocję naszej dyscypliny wśród kibiców, których mamy coraz więcej! Treningi rekrutacyjne będą odbywać się w kilku miejscach w Krakowie, np. na Orliku przy ul. Bujaka, w Centrum Sportu „Parkowa”, czy w parku Krowoderskim.



**Magiczny
Kraków**

fot. Shutterstock

Jak zachęcić nowych, potencjalnych amatorów sportu do spróbowania sił w lacrosse?

- Lacrosse łączy w sobie finezję, szybkość i siłę. Jest sportem nietypowym, niszowym, ale przy tym bardzo naturalnym i podobnym do znanych nam wszystkich dyscyplin. Każdy z naszych trenerów, czy zawodników doskonale pamięta swoje pierwsze treningi, więc zdajemy sobie sprawę z wyzwań stojących przed nowymi graczami. Zapraszamy na nasze treningi rekrutacyjne, na których nieodpłatnie i niezobowiązująco można spróbować swoich sił, nie wymagamy sprzętu ani doświadczenia, a jedynie szczyptę zaangażowania i otwartości!

Samuel (19 lat), obrońca - reprezentant Polski U20, zainteresował się dyscypliną na Krakowskim Forum Sportu:

- Przyznam się, że nigdy wcześniej nie słyszałem o lacrosse. Zawodnicy pokazali nam na pokazie co i jak, i tak się zaczęło. Przeszedłem na pierwszy trening, i tak siedzę w tym już od trzech lat. Powiem szczerze, że to są najwspanialsze 3 lata mojego życia.

Więcej o Kraków Lacrosse Kings można przeczytać [tutaj](#).

fot. Karolina Bąkowicz