



"Biorę co chcę, daję co mam."

Szósta pasja. Strzelanie bezpieczne preferuję i polecam, te niesamowite emocje.

Strzelanie. Powrót do starej dobrej pasji. Dawno temu strzelałem i teraz sobie zarówno przypominam jak i uczę od nowa nowych rzeczy. Jest ostro, emocjonalnie, wciągająco i kręci najbardziej jak się czuje wagę broni i odrzut przy strzale, a zapach prochu jest odurzający. hehe W galerii znajdziesz parę fotek z pobytu w strzelnicach podczas zajęć a klip reklamujący jedno z moich szkoleń jest w opisie tego szkolenia. Tak, dołączyłem to jako dziedzinę w swoim szkoleniu dla facetów. Jeździmy postrzelać tak często jak tylko możemy. Wiadomo w zimę można jedynie w strzelnicach zamkniętych, bo nikt nie chce by mu się Glock albo AK47 przykleił do skóry i z nią odszedł gdy podjadasz się za bardzo i przylepisz go sobie na mrozie. Jasne, że po chwili będzie tak ciepły że aż gorący i będzie spokojnie można się poparzyć przez „nieuwagę”. Więc strzelanie na zewnątrz mamy zarezerwowane w lato i to nie tylko w okolicy Wawki, bo i wyjazdy planujemy w miejsca zamknięte do tego przystosowane, a i pewne ekstremalne opcje planujemy, ale info o nich tylko dla zainteresowanych i zaproszonych na takowe zabawy przewidujemy. Wybacz jeśli nie dowiesz się nic więcej. Bezpieczeństwo ponad wszystko.

Siódma pasja. Taniec i jak możesz z tego skorzystać, powiedz mi co częściej przytulasz w klubie? kobietę czy kufel.

Taniec, a dokładnie Salsa. Tak to bardzo nowa moja pasja, uczę się tańca od niedawna, od marca 2007. Zaczęło się ciekawie, byłem w Sopocie u znajomych {pozdrówko dla Andiego i rodziny} i zabrali mnie raz na wieczorek Salsowy organizowany tam lokalnie w 3mieście. Drugie podejście było gdy pewna moja bliska znajoma {przytulam Cię ciepło Aniu} zaciągnęła mnie na lekcję Salsy. Poszedłem i mi się spodobało, Prowadzący Gosia i Sławek świetnie umieją poprowadzić i robią to w taki sposób, że jest wesoło, zabawnie i przyjemnie się uczy wszystkich nowych układów. Najciekawsza rzecz jaka związana jest z tym wydarzeniem jest taka, że dopiero po zapoznaniu się ze stroną Salsa Factory okazało się, że oba moje spotkania z Salsą były organizowane przez ten sam zespół ludzi. hehe. Dzięki czemu mogę ciągle polepszać swoje umiejętności na kursie i na organizowanych raz lub więcej razy w tygodniu wieczorkach salsowych, na których można poznać wielu wspaniałych ludzi, których zbliża wspólna pasja do tego cudownego tańca. Zastanawia mnie jedno, co sprawia, że tak mało chłopaków chodzi do takich szkół. Nie ma się czego wstydzić. Powiem Wam coś w sekrecie, na takim kursie to bardziej przychodzące kobiety się stresowały niż faceci, bo im zależało jak wypadną, a my byliśmy min. po to by zapomniały o tym i zaczęły się dobrze bawić. No chyba, że uważasz że to nie męskie i wybierasz przytulanie się do kufła stojąc pod ścianą. Wolna wola mój drogi Panie, jedni lubią to robić inni patrzeć. I powiem Ci coś jeszcze, nie ma to jak przytulić się do spoconej i zmęczonej tańcem kobiety, żadne perfumy ani feromony z flakonika nie działają na facetów jak kobiety w takim stanie. Życzę ci tego z całego serca – doświadczyć tego.

Ósma pasja. Darty. Dowiedz się jak zgrać ciało i umysł by nabrać takiej precyzji, by z 2,5 metra trafiać w pole 5cmx1cm

Darty zwane rzutkami. Zaczęło się niewinnie, od paru gier ze znajomymi w klubie Club Rock. Później wkręciłem się tak bardzo, że zacząłem uczęszczać na organizowane w Zachcianku turnieje i szukać takich miejsc gdzie mogę się jednocześnie pobawić jak i pograć w rzutki. Doszło do tego, że kupiłem parę kompletów rzutek tzw Softip'ów, czyli takich w których można zmieniać groty ze stalowych na plastikowe, do tego masę piórek i Shaftów [element łączący piórkę z barellem, metalowa tulejka za którą się trzyma, do której wkręcony jest Shaft i grot] i tarczę szalową, do której produkcji wykorzystuje się sprasowaną specjalną odmianę afrykańskiej agawy. Dużo gram w domu na szalę, jak i w klubach na automatach elektronicznych, podnosząc swoje umiejętności. Dzięki temu poznaję masę nowych ciekawych ludzi i uczę się od nich wielu fajnych rzeczy, hehe. Ostatnio złożyliśmy drużynę i gramy również w turniejach drużynowych. Spotykamy się na treningi i razem wkręcamy, trenując podnosimy swoje umiejętności. Byliśmy też na jednym turnieju wyjazdowym w Bydgoszczy, gdzie mogliśmy zobaczyć jak grają najlepsi w Polsce. W galerii znajdziesz fotkę z tegoż turnieju, na której jestem z dwoma fajnymi facetami, którzy wielokrotnie zdobyli tytuły na mistrzostwach Polski w Darta. Ciągle też oglądam w TV i Internecie przekazy z mistrzostw świata i różnych turniejów odbywających się poza granicami naszego kraju. Ostatnio były Mistrzostwa Świata w Darta 2008. Jeśli chcesz je obejrzyć napisz do mnie a dam Ci linka ze stroną na której większość z nich została zebrana. Jeśli chcesz zacząć wystarczy w klubie wziąć z baru rzutki i zagrać. Jeśli już grasz i chcesz lepiej ćwiczyć, mam dla Ciebie kilka sugestii. Odpowiedni stan umysłu jest najbardziej kluczowy, jak grasz bez

skupienia, na nic ganie. Dobrze wyrabianie pamięci kinestetycznej mięśni jest dość ważne, poprzez powtarzalność i odpowiedni stan możesz bardzo szybko osiągnąć dobre rezultaty. My po ćwiczeniach praktycznie w 3 miesiące ogrywaliśmy ludzi co grali od 1,5 roku i dłużej. Oczywiście kluczem jest intensywność grania jak i treningu który sobie zadajesz. Mi dodatkowo skupienie ze strzelnicy pomogło. A jak bym miał tak w kilku sowach napisać co i jak się odbywało u mnie to zaczęliśmy od postawy, stajesz tak jak ci wygodnie i potem podczas treningu lekko korygujesz postawę w celu dopasowania jej do najwygodniejszego rzutu. Oczywiście podstawowa rzecz to twoje podejście i postawa, jeśli chce Ci się grać, trenować, rzucać, to to robisz, jak nie to odłóż rzutki. Jak już stoisz, to unieruchamiasz całe ciało, ale nie spinasz go by się nie trząść. Zostaje tylko dłoń, przedramię, ramię i bark pracujące odpowiednio. Trzymanie samej rzutki w dłoni również jest sprawą indywidualną. Im więcej palców trzyma tym lepsza kontrola przy wyrzuceniu. Tyle o postawie rzucania. Potem zadawaj sobie i wymyślaj nowe opcje w rzucaniu do tarczy by Ci się nie znudziło. U mnie było tak, że planowanie rzucania 500razy w pole T20 szybko mi się nudziło, za to gdy przyjąłem sobie pełnego Cricketa [od 1 do 20 + OverBull & BullsEye] i podzieliłem na strefy pola pojedyncze, podwójne i potrójne i odpowiednio po kolei ilość rzutek do danego celu miałem wrzucać, szło mi lepiej. Nadawanie sobie więcej i oczekiwanie tegoż z niecierpliwością jest bardziej kręjące niż zadanie sobie jednego pola i tłuczenie w nie do znudzenia. Tyle porad mam dla Ciebie. Skorzystasz jeśli będziesz chciał i miał okazję, a teraz życzę sukcesów i do zobaczenia przy tarczy.

Dziewiąta pasja. Rower i „powrót do pociągu” ... jazdy trwającej ... setki kilometrów.

Rower. Mocny powrót do przyjemności sprzed ponad 10 lat. Gdzie od 16 lat kontuzja kolana bez wiązadła przedniego krzyżowego, dwa lata temu operacja na kolanko i przykaz oszczędzania. W lato 2007 roku mój przyjaciel Sebastian powiedział mi, że ma niedrogo rower do sprzedania. [Pozdówka dla Ciebie chłopaku] Wziąłem by sprawdzić jak mi będzie z nóżką i kondycją. I o dziwo wszystko było i jest w porządku, nóżka drugiego dnia co prawda lekko ciągnęła po kilkugodzinnych jazdach po mieście gdzie zrobiliśmy ponad 30km. Na trzeci dzień ostra wyprawa z ziomkami do Kampinosu i licznik podskoczył o kolejne 60 km. [pozdówka dla Kasi, Gosi, Sebka i Maxa], kolejny dzień załatwianie sprawek na mieście i też pretekst do porowerkowania sobie i kolejne 30km po mieście. A kolejny wyprawa do Legionowa [pozdrowionka dla mamy, Julity, Marcina i Natalii :) wywściekaliśmy się z siostrzenicą, że spać nie chciała] i do Wawki czyli w obie strony razem wychodzi jakieś 50km. Nóżka pracuje bardzo dobrze i budowanie rytmu jazdy przekłada się na coraz większe prędkości jednostajnie utrzymywane jak najdłużej się da. Troszkę w sezonie 2007 pojeździłem, a gdy przyszły chłodniejsze dni to rowerek poszedł w odstawkę. Co mnie zaskakuje to pogoda niewiele później, bo w styczniu mało śniegu i więcej słońca, temperatury bliskie 0 i powyżej, w lutym coraz cieplej, termometr pokazywał 15 i 25 stopni – oczywiście to nagrzanie w słońcu nie ma nic wspólnego z temperaturą na zewnątrz, za to ludzie już nie mogli mnie oszukać, były dni że chodzili bez kurtek i w cienkich bluzeczkach. Gorzej jak zaszło słońce, wtedy dawało się odczuć co to za miesiąc jest. Na razie się zastanawiam i rowerek czeka w pogotowiu. Dodam tutaj dalszy ciąg jak zacznę sezon 2008.

Dziesiąta pasja. Wspinaczka, w której nauczyłem się znajdować rozwiązania pod wpływem spojrzenia z dystansu.

Ściana, czyli inaczej mówiąc, wspinaczka. Na hali sportowej przy ul. Nowogrodzkiej najpierw przeszliśmy kilkudziesięciminutowy instruktarz, potem kilka ćwiczeń praktycznych, a później już mogliśmy sami powchodzić i poasekurować. W obu przypadkach poziom koncentracji ma być na najwyższym poziomie. Gdy na ścianie uwaga jest skierowana na to jak się chwycić następnej nierówności jaka jest na ścianie. Jak wykorzystać je do tego by oprzeć na nich ciężar ciała. Jednocześnie balansuje się ciałem czy opuszcza ręce na parę chwil dół by przywrócić krążenie, by usunąć z nich mrowienie. Najfajniejsze jest gdy dochodzi się do momentu że nie ma się jak iść dalej, chwyt są za daleko, trzeba czasem pójść w bok, zejść niżej i wejść inaczej niż dotychczas się wchodziło. Ściana uczy kreatywności na żądanie - chcesz wejść ? - kombinuj tak by się dało, a zmęczenie pozostaw pod sobą :) I wracaj inną drogą by go nie spotkać, bo kondycja przyda się podczas schodzenia również.

Inne artykuły znajdziesz na stronie <http://www.jarekbogacki.com> w dziale **O mnie**. Zapraszam do lektury.