

## Choszczno 2018 - Taniec z gwiazdeczkami

11.12.2018.

CHOSZCZNO. &bdquo;Taniec z gwiazdeczkami&rdquo;, pod takim hasłem odbył się w niedzielę przegląd przedszkolnych i szkolnych zespołów tańca sportowego. Debiutujący tancerze odebrali pierwsze medale, a puchary trafiły do Ancymonka, Trójki i Zespołu Szkół nr 1 w Choszczynie.

- W moim życiu taniec zawsze był bardzo ważny, bo to nie tylko sposób przeżywania i przekazywania emocji, ale przede wszystkim forma fizycznego wyżycia się i zdecydowanej odskoczni od codziennego pędu &ndash; mówiła w niedzielę AGATA KOZŁOWSKA. Pochwaliła się, że pierwsze taneczne kroki stawiała na przełomie lat 70. i 80. poprzedniego wieku, a było to w Choszczeńskim Domu Kultury i pod okiem ANNY FIC-ŁASOWSKIEJ. Tu przyszła podejrzyć w akcji wnuczkę, która miała wystąpić z grupą z Przedszkola Ancymonek.

\*\*\*

Takich obserwatorów w tym dniu było zdecydowanie więcej, bo w tytułowym &bdquo;Tańcu z gwiazdeczkami&rdquo; oprócz grup przedszkolnych zadebiutowali też uczniowie ze szkół podstawowych i średnich.

- Jedni uczą się tańczyć, bo wybierają się na sylwestrowa imprezę, inni traktują to, jako rodzaj sportu, a są też tacy, dla których jest to zwykła odskocznia od codziennych problemów. W takich lub podobnych turniejach każdy z nich ma prawo spróbować swoich sił &ndash; tłumaczy DOMINIK LORENC, tancerz klasy S, który to wydarzenie poprowadził wraz ze swoją partnerką ADRIANĄ PACZUK.

\*\*\*

AGNIESZKA BŁOCH, dyrektor Przedszkola Ancymonek, najpierw dopingowała dzieci ze swoje placówki, potem sama spróbowała sił tańcząc z córką, a na koniec z dumą prezentowała puchar, który jej placówka otrzymała za udział w tym przeglądzie. Tremę i emocje próbowały pokonać również debiutanckie grupy ze Szkoły Podstawowej nr 3 i Zespołu Szkół nr 1 w Choszczynie. Jednak największe owacje zebrały pary pokazowe. Tu najpierw zaprezentowali się najmłodszy przedstawiciele Akademii Tańca Grycmacher, a na finał wspomniani już wyżej D. Lorenc i A. Paczuk. Obydwoje mają na swoim koncie wiele sukcesów, a przede wszystkim międzynarodowe klasy taneczne S. W niedzielę zachęcali do tańczenia, bo ich zdaniem niewiele jest takich aktywności, które na zdrowie wpływają tak pozytywnie, jak właśnie ta forma ruchu.

## Dlaczego warto tańczyć?

Ich zdaniem, to świetny sposób na odchudzanie. Tańcząc obniżamy poziom tłuszczu we krwi, wzmacniamy kości, serce a także zwiększamy odporność organizmu na wirusy i przeziębienia. Z kolei relaks, jaki odczuwamy w tańcu, może poprawiać nastrój, a nawet łagodzić stany depresyjne. Pozytywnie wpływa też na poczucie własnej wartości, dodaje pewności siebie, także w relacjach z innymi ludźmi. U osób starszych poprawia on pracę mózgu, zapobiega rozwojowi demencji, a także choroby Alzheimera. Jest skuteczną formą terapii dla osób z chorobą Parkinsona, a u młodych poprawia zdolność matematycznego myślenia i pozytywnie wpływa na inteligencję. Nic, tylko tańczyć&hellip;

Tadeusz Krawiec

{gallery}taniec\_gwiazdki\_12\_2018{/gallery}