

Hej! Jestem Zuzia i mam zielony pas w karate. Karate to moja największa pasja - nie tylko sport, ale prawdziwy sposób na życie. Trenuję już kilka lat i z każdym rokiem coraz bardziej doceniam, jak ogromny wpływ ma na mnie ten sport. To właśnie na macie nauczyłam się nie tylko dyscypliny i wytrwałości, ale też szacunku - zarówno do innych, jak i do siebie. A oto ja w swoim pierwszym nowym kimonie!





Tu już z niebieskim pasem!

Na treningi zawsze przychodzę w pełni zmotywowana. Nie ma taryfy ulgowej - ćwiczymy na maksa, pot leje się strumieniami, a my dajemy z siebie wszystko. Często mierzymy się z takimi wyzwaniami, że trzeba mieć stalowe nerwy i mocny charakter, żeby im sprostać. Sporo czasu spędzamy na sparingach, dzięki czemu nasza kondycja jest coraz lepsza. Jasne, karate to sport kontaktowy i czasem dostaje się niezłe baty, ale właśnie to uczy nas panowania nad emocjami i hartuje ducha. Dla mnie każdy trening to nie tylko kolejne ciosy i kopnięcia - to szansa, żeby poznać swoje granice... i przesunąć je jeszcze dalej.



Regularnie startuję w zawodach - i tych krajowych, i międzynarodowych. Udało mi się zgarnąć pare medali, co mega nakręca mnie do dalszej pracy. Na zawodach atmosfera potrafi być naprawdę gęsta, a przeciwniczki nie odpuszczają ani na moment. Ale właśnie dlatego każde zwycięstwo smakuje jeszcze lepiej!

W naszej ekipie jest super atmosfera. Tworzymy zgrany team i chociaż każdy z nas ma swoje własne cele i ambicje, to świetnie się rozumiemy. Czasem każdy skupia się głównie na sobie, ale to normalne. Najważniejsze, że wszyscy ciężko pracujemy i wspieramy się nawzajem. Te wszystkie wyzwania, pot i czasem łzy sprawiają, że z dnia na dzień stajemy się silniejsi nie tylko fizycznie, ale przede wszystkim psychicznie.

Karate to dla mnie znacznie więcej niż zwykłe hobby. To droga, która kształtuje mój charakter i codziennie pokazuje mi, że jak się naprawdę chce, to można osiągnąć wszystko. Wystarczy determinacja i ciężka praca!

Nawet po najcięższym dniu w szkole nie odpuszczam treningu, bo wiem, że to właśnie na macie znajduję swoją równowagę. Mój sensei zawsze powtarza, że prawdziwa siła leży nie w mięśniach, a w głowie i sercu. Z każdym kopnięciem i każdym ciosem czuję, jak staję się silniejsza - nie tylko fizycznie, ale przede wszystkim mentalnie. Przez te wszystkie lata treningów nauczyłam się też, że porażki są równie ważne jak zwycięstwa - to one pokazują nam, nad czym musimy jeszcze popracować. Najbardziej dumna jestem z tego, że nigdy się nie poddaję, nawet gdy coś wydaje się niemożliwe do osiągnięcia.

Na początku tego miesiąca byliśmy na największych zawodach na Świecie! Nieźle nam poszło, jak też innym zawodnikom. Bardzo mi się podobało bo uwielbiam patrzeć na walki innych, te napięcie, zwroty akcji, nokauty! Było to też super przeżycie, w końcu to było w Anglii!





REDMI NOTE 12 | ZUZANNA

5.10.2024 19:53

## Moje trofea i certyfikaty





To chyba tyle o mnie! Dalej będę iść do przodu za swoją pasją i robić to co kocham.



Dziękuję za uwagę!

Zuzanna S.