

Rawianki wybrały walke. Wśród nich jest matka trójki dzieci. Jej córki też trenują karate

data aktualizacji: 2021.12.03 autor: Włodzimierz Szczepański



Dziewczyny z RKK Kyokushin pokazują, że są silne, przede wszystkim psychicznie. (fot. Włodzimierz Szczepański)

Halę „Milenium” wypełniają odgłosy treningu i gwar rodziców. Zuza i Martyna w ochraniaczach na piszczelach i w rękawicach trenują sekwencje uderzeń kickboxingu. Obok początkujących wykonują kopnięcia. Wśród ćwiczących matka trójki dzieci. Jej córki też ćwiczą karate. Dlaczego?

Zuzanna Szczepanik zawiesza na szyi złoty medal, obok Martyna Gasińska zapina bluzę z orzełkiem na piersi. Niedawno walczyły na Mistrzostwach Europy juniorów i kadetów w kickboxingu. Poprawiają do zdjęcia włosy, przybierają bojową pozycję zaciskając pięści. Wraz z nimi kilkanaście dziewczyn, zawodniczek Rawskiego Klubu Karate Kyokushin.

- Do klubu trafiłam za namową kolegi, to było w pierwszej klasie podstawówki. Z tego, co widzę, obecnie zdecydowanie więcej dziewczyn trenuje sztuki walki, niż kiedyś - wyznaje Zuzanna.

Martyna dodaje: - Nasz przykład, że jeździmy na zawody, pokazujemy się w internecie, to też działa

motywująco dla nich.

Gasińska wspomina, że już w przedszkolu, gdy ujrzała plakat rekrutacyjny Rawskiego Klubu Karate Kyokushin, chciała trenować sztuki walki. Miała przykład z domu, bo jej mama w dzieciństwie chodziła na karate. Córka zainspirowała tatę.

- Też zaczął trenować - opowiada Martyna.

Patrycja Rzeźnik kolejna zawodniczka klubu również zaobserwowała wzrost zainteresowania dziewczyn sztukami walki. - Jakies 10 lat temu, gdy zaczęłam trenować, to może chodziła piątka dziewczyn. Teraz grubo ponad dziesięć. Oprócz karate i kickboxingu, gram w piłkę nożną - wylicza.

Jej koleżanka Julita Kopczyńska marzy o czarnym pasie.

- W wieku siedmiu lat zaczęłam treningi. Chodziłam z koleżanką, dołączyła wkrótce kolejna. Z naszej trójki tylko ja zostałam - opowiada.

Teraz chodzi do szkoły ponadpodstawowej i już myśli o przyszłości.

- Chciałam zostać dietetykiem, ale też trenerem personalnym. Dlatego trenuję, aby zdobyć czarny pas i zostać sensei (instruktorem karate - przyp. red.) - mówi.

Przyznaje, że czas wolnego nie ma zbyt wiele. Niedawno wykorzystwała chwilę, by obejrzeć film „Karate Kid”, kultowy dla wielu pasjonatów karate.

- Opowiada o chłopaku, który jest nękany przez kolegów. Zaczyna trenować karate i to pomaga mu stać się najlepszym - opowiada Julita.

- Pewnie, że biłam się już z chłopakiem - uśmiecha się drobniutka blondynka, Izabella Trzonek.

Jej koleżanka, również z młodszych klas podstawówki, z niecierpliwością czeka grudniowych zawodów. Ma nadzieję, że się zaklasyfikuje.

- Miałam mnóstwo energii w sobie. Dlatego rodzice zapisali mnie na zajęcia. Miałam wtedy cztery lata. Na tych treningach trzeba się mocno wymęczyć, wieczorem zasypiam natychmiast - uśmiecha się Ania Chmielewska.

Wśród ćwiczących jest matka trójki dzieci. Jej córki też ćwiczą karate.

- Cztery lata temu na zajęcia przyprowadzałam Różę, a półtora roku później dołączył syn. Trenuje też Karolinka, ma sześć lat. Teraz ja zaczęłam chodzić i czasem zagląda mąż - opowiada Monika Sitkowska-Wenta.

Znajduje czasu i motywację do treningów, chociaż pracuje fizycznie. Chciała poprawić kondycję, ale teraz marzy też o osiągnięciach - zdobycia kolejnych stopni, czyli pasów. A nawet uczestniczyć w zawodach. Dlaczego jej zdaniem kobiety wybierają ten rodzaj sportu?

- Aby pokazać, że też są silne nie tylko fizycznie, ale też psychicznie - komentuje.

Kolejne sukcesy

W dniach 26-28.11.2021 odbył się turniej o Puchar Polski K1 Rules oraz III Mistrzostwa

Warszawy. Martyna Gasińska oraz Zuzanna Szczepanik wywalczyły Złote Puchary w swoich kategoriach, natomiast debiutujący w tej rangi imprezie Karolina Szczepańska i Ernest Kacprzyk zdobyli medale brązowe. Martyna Gasińska po efektownej walce dodatkowo zgarnęła złoty puchar i tytuł najlepszej juniorki starszej turnieju.

Źródło:

[https://rawa.eglos.pl/aktualnosci/item/39731-rawianki-wybraly-walke-wsrod-nich-jest-matka-trojki-dzieci-jej-corki-tez-trenuj
a-karate](https://rawa.eglos.pl/aktualnosci/item/39731-rawianki-wybraly-walke-wsrod-nich-jest-matka-trojki-dzieci-jej-corki-tez-trenuja-karate)