

Sukcesy sportowe Wiktorii Koszałki



Wiktorii Koszałki kl. 7a - 16 edycja Międzynarodowego Turnieju w Karate Tradycyjnym 11.03.2023 WROCŁAW

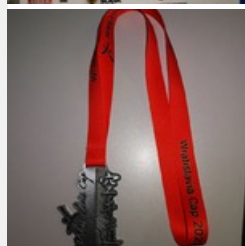
Międzynarodowym turniejem Wroclaw Cup we Wrocławiu rozpoczął tegoroczny sezon startowy karate.

Do zmagania stanęło 600 zawodników z 30 klubów w Polsce, a także karatecy z Brazylii Włoch Czech oraz Niemiec

Wiktorii Koszałki z kl. 7a trenuje w Puławskiej Akademii Karate Tradycyjnego, posiada stopień uczniowski 4 kyu (drugi niebieski pas).

Wiktorii zajęła w konkurencji - "kata" - drugie miejsce (srebrny medal).

"Kata" - czyli układ skoordynowanych ruchów, które wykonuje się w ustalonej kolejności. Kata jest odpowiednią sekwencją bloków, kopnięć i uderzeń z jednej albo większej ilości pozycji, włączając ruchy naprzód, w tył i obrotowe. Poszczególne ruchy i ich kolejność są ściśle określone. Balans między techniką ofensywną a obronną oraz pozycje używane we wszystkich kierunkach, daje każdemu kata niepowtarzalny charakter. Kata rozwija umiejętność zachowania równowagi, koordynacji i umiejętności panowania nad oddechem oraz doskonali koncentrację. Kata ucieleśnia idee "ren ma" (zawsze doskonalić).





Dodana: 17 marzec 2023 18:53