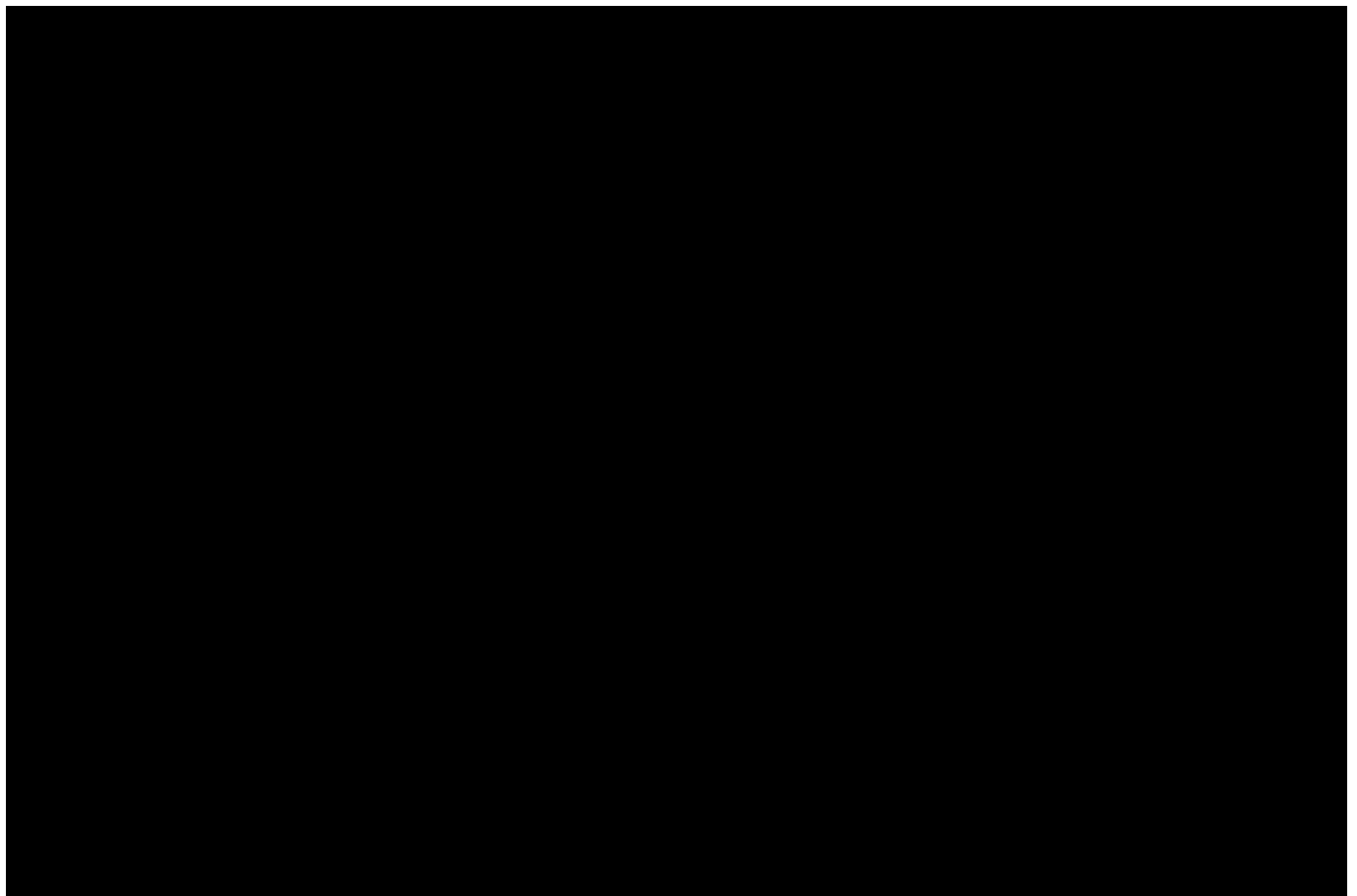


**Podwarszawska Zielonka okazała się szczęśliwym miejscem dla reprezentantki Starachowickiego Klubu Karate Kyokushin „Senshi”. Zuzanna Pacek wzbogaciła swoją kolekcję tytułów mistrzowskich o złoty medal Mistrzostw Polski Juniorek. Starachowiczanka okazała się najlepsza w rywalizacji kata juniorek.**

Pomimo czasów pandemii kibice sportu w Starachowicach nie mogą narzekać na brak sukcesów sportowych. Nasi reprezentanci zdobywają medale na najważniejszych imprezach mistrzowskich. W ostatnim czasie sukcesy odnosiły między innymi Agata Nowak, Tatiana Pluta, Weronika Wojnar czy Maria Pytel. Teraz do grona utytułowanych starachowickich sportsmenek dołączyła Zuzanna Pacek.

Zawodniczka SKKK Senshi wygrała rywalizację w kata podczas rozgrywanych w Zielonce Mistrzostw Polski Karate. Pacek rywalizowała w kategorii juniorek U17 i w pięknym stylu sięgnęła po złoty medal tej imprezy. Gratulacje dla zawodniczki oraz jej klubowego trenera Sebastiana Kozięła!



Przypomnijmy, iż kata to japońskie słowo oznaczające wysoce sformalizowany rodzaj ćwiczeń stosowanych w wielu tradycyjnych sztukach i sportach walki. W zależności od ustaleń przyjętych dla danej sztuki, czy sportu walki, kata wykonuje się samemu lub w parach. W kata wykonywanych pojedynczo zaleca się

## Edukacja

Published: Monday, 09 November 2020 10:29

Hits: 25837

---

wizualizację ataku przeciwnika (przeciwników) oraz własnej, zalecanej właśnie do tego rodzaju ataku, obrony.

