

## ANNA LEWANDOWSKA I ŚWIAT KARATE

PIĘKNA KOBIETA,  
UTYTUŁOWANA  
SPORTSMENKA,  
MAMA KLARY I  
LAURY, ŻONA  
ROBERTA  
LEWANDOWSKIEGO,  
DIETETYCZKA,  
BLOGGERKA,  
AUTORKA KSIĄŻEK.  
POZNAJCIE ANNĘ  
LEWANDOWSKĄ  
I ŚWIAT **KARATE**.

Autor: Maja Kubisiak

Czym zajmuje się Anna Lewandowska? Jest tego sporo ...



To jedna z najbardziej utytułowanych polskich zawodniczek karate



Wydaje książki o zdrowym trybie życia



Produkuje kosmetyki marki PHLOV



Jest właścicielką marki FOODS BY ANN i produkuje zdrowe jedzenie



Jest znaną i lubianą trenerką fitness



Jest prezesem organizacji Olimpiady Specjalne

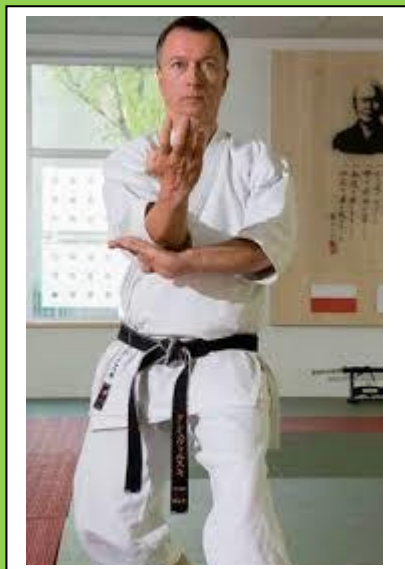


Jako dietetyk ma własną aplikację DIET BY ANN, w której pomaga ludziom właściwie się odżywiać



# Początki

Anna urodziła się 7 .09.1988r. w Łodzi jako córka Marii Stachurskiej – scenografki i Bogdana Stachurskiego – operatora filmowego. Treningi **rozpoczęła** w wieku 13 lat, pod wpływem swojego wujka – Pawła Krzywańskiego i jego córki – Katarzyny.



w 2005 roku, kiedy mistrzostwach Polski juniorów w kumite.



**Pierwszy medal** zdobyła zajęła drugie miejsce w indywidualnych

**Według niej:**

“Karate to jednak trudny sport, przepisy czasami są niezrozumiałe dla osób spoza tej dyscypliny. Aż cztery razy miałam złamany nos, kiedyś pewnie czeka mnie prostowanie przegrody.”

# Osiągnięcia :

## Medale mistrzostw Polski

2014: 3 miejsce – ko-go kumite (seniorzy)  
2013: 3 miejsce – ko-go kumite (seniorzy)  
2013: 3 miejsce – fuku-go (seniorzy)  
2013: 1 miejsce – en-bu mikst (seniorzy)  
2012: 3 miejsce – kata indywidualne (seniorzy)  
2012: 3 miejsce – fuku-go (seniorzy)  
2012: 1 miejsce – ko-go kumite (seniorzy)  
2012: 3 miejsce – kumite indywidualne (seniorzy)  
2012: 2 miejsce – en-bu mikst (seniorzy)  
2011: 3 miejsce – fuku-go (seniorzy)  
2011: 3 miejsce – kata indywidualne (seniorzy)  
2011: 3 miejsce – en-bu mikst (seniorzy)  
2010: 2 miejsce – fuku-go (seniorzy)  
2009: 2 miejsce – ko-go kumite (seniorzy)  
2009: 2 miejsce – fuku-go (seniorzy)  
2009: 1 miejsce – kata indywidualne (młodzieżowcy)  
2009: 1 miejsce – fuku-go (młodzieżowcy)  
2009: 1 miejsce – ko-go kumite (młodzieżowcy)  
2008: 2 miejsce – fuku-go (seniorzy)  
2008: 2 miejsce – kata indywidualne (młodzieżowcy)  
2008: 2 miejsce – fuku-go (młodzieżowcy)  
2007: 3 miejsce – fuku-go (seniorzy)  
2007: 2 miejsce – kata indywidualne (młodzieżowcy)  
2007: 3 miejsce – fuku-go (młodzieżowcy)  
2007: 1 miejsce – ko-go kumite (młodzieżowcy)  
2006: 2 miejsce – kata indywidualne (juniorzy)  
2006: 3 miejsce – ko-go kumite (juniorzy)  
2005: 3 miejsce – kata indywidualne (juniorzy)  
2005: 2 miejsce – kumite indywidualne (juniorzy)

## Medale mistrzostw świata

2014: 3 miejsce – ko-go kumite (seniorzy)  
2012: 2 miejsce – kata drużynowe (seniorzy)  
2008: 3 miejsce – kata drużynowe (seniorzy)

## Medale mistrzostw Europy

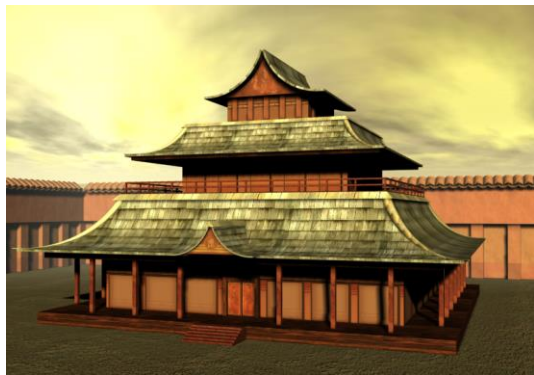
2013: 1 miejsce – en-bu mikst (seniorzy)  
2013: 2 miejsce – ko-go kumite (seniorzy)  
2011: 3 miejsce – fuku-go (seniorzy)  
2009: 1 miejsce – fuku-go (seniorzy)  
2007: 3 miejsce – fuku-go (juniorzy)  
2006: 3 miejsce – kata indywidualne (kadeci)



# Czym jest karate?

唐手

**Dojo** to sala ćwiczeń karate, nazywana też świątynią.



To sztuka walki, sport, które powstały w **OKINAWIE** w Japonii. Była to sztuka samoobrony bez broni.



## Techniki walki:

1. Kihon
2. Kata
3. Kumite
4. Ageuke i inne



W karate istnieją 3 podstawowe **kierunki**:

1. Jako walka na śmierć i życie
2. Jako sport z elementami samoobrony
3. Jako sposób psychofizycznego samodoskonalenia

Jedyna organizacja odpowiedzialną za ruch sportowy karate i uznaną przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski to **World Karate Federation**

**Style walki** to m.in.: Kyokushin, Oyama karate, Ashihara, Shotokan, Shidokan i wiele innych

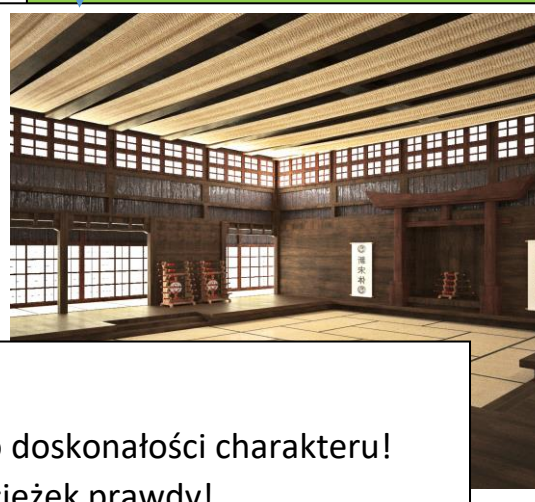
*Na koniec jeszcze  
najważniejsze  
pojęcia w karate:*



- Hajime** – zaczynać
- Kyu** – stopnie uczniowskie
- Dan** - stopnie mistrzowskie
- Kumite** – walka
- Kata** – ćwiczenia
- Makiwara** – przyrząd do ćwiczenia uderzeń
- Rei** – ukłon
- Sensei** – nauczyciel, mistrz
- Sempai** – starszy stopniem karateka
- Seiretsu** – zbiórka
- Tameshiwari** – próba siły
- Dojo** – sala do ćwiczeń
- Karateka** – ćwiczący karate
- Karategi** – ubiór treningowy

**Kolejność pasów**

Biały	
Pomarańczowy	
Niebieski	
Żółty	
Zielony	
Brązowy	
Czarny	



**Zasady dojo:**

1. Dążyć do doskonałości charakteru!
2. Bronić ścieżek prawdy!
3. Krzewić ducha wysiłku!
4. Szanować zasady etykiety!
5. Strzec się porywczej odwagi!