

Claudia Mazur

klasa VI

PSD im. H. Sienkiewicza, Brooklyn

NY

**Taekwondo jest sztuką, więc musi
być piękne**



Mam na imię Claudia Mazur i mam 11 lat. Mieszkam w Nowym Jorku i jestem uczennicą 6 klasy Polskiej Szkoły Doksztalczącej im. Henryka Sienkiewicza. Moją pasją od najmłodszych lat jest taekwondo. Zainspirowało mnie ono do robienia innych rzeczy, takich jak niepoddawanie się, nauczyło mnie samoobrony, dyscypliny, wiary w siebie. Byłam bardzo nieśmiałą dziewczynką, która wszystkiego się bała. Rodzice starali się mi pomóc stać się odważniejszą, ale nie wiedzieli jak i postanowili, że może taekwondo mi w tym pomoże.

W wieku 5 lat zaczęłam przygodę z tym sportem. Nie miałam wtedy żadnego pasa. W ogóle nie chciałam trenować taekwondo. Cały czas płakałam i chciałam rzucić męczące treningi. Kontynuowałam swoją podróż, ponieważ mój mistrz-Master Park zachęcał mnie, abym nie poddawała się bez względu na to, co się stanie. Zdobywałam kolejne stopnie wtajemniczenia (pasy) dzięki ciężkiej pracy. Zdając na każdy kolejny pas musiałam znać kopnięcia, potrafić łamać deski, znać reguły moralności i słowa po koreańsku. Musiałam znać je zawsze, kiedy zdawałam na każdy kolejny pas, ale

zwiększał się ich stopień trudności. Lepsza również musiała być moja forma, kopnięcia silniejsze, a ilość łamanych desek coraz liczniejsza. Z każdym kolejnym osiągniętym stopniem wtajemniczenia stawałam się silniejsza i bardziej pewna siebie.

Jednym z moich największych osiągnięć w karierze jest zdobycie czarnego pasa-1 dan. Było to dla mnie duże wyzwanie. Musiałem przejść przez 16 pasów w innych kolorach, aby dostać się do czarnego pasa. Musiałam nauczyć się koreańskiej księgi moralnej w języku koreańskim, z której musieliśmy zrozumieć reguły dobrego postępowania. Na test na czarny pas mieliśmy 2 dni: dzień ćwiczeń i dzień techniki. Pierwszego dnia egzaminu na czarny pas musiałam wykonać wiele rodzajów ćwiczeń fizycznych, takich jak 1000 podskoków bez przerwy, 100 pompek na kostkach, 100 przysiadów, 100 żabich skoków i wiele innych. Nie było łatwo, trzeba być mocnym psychicznie, aby w połowie drogi się nie poddać.

Mój mistrz-Master Park i moja rodzina zachęcali mnie i inspirowali do uprawiania taekwondo, a także egzaminu na czarny pas. Gdybym nie zrobiła chociaż jednego ćwiczenia z tej długiej listy, nie zdałbym najważniejszego egzaminu i nie dostałbym czarnego pasa przez kolejny rok. Drugiego dnia egzaminu na czarny pas musiałam zaliczyć układy formalne, łamanie desek, stąpanie, uderzenia. Byłam zobligowana wykonać wszystkie układy formalne z wcześniej osiągniętych stopni wtajemniczenia. Jeśli chodzi o łamanie desek to byłam zobowiązana rozbić 7 grubych desek na raz. Na szczęście załamalam jej już za pierwszym razem, ale przez kilka następnych dni bolała mnie pięść i wszystkie mięśnie. Po dwóch wyczerpujących dniach szczęśliwie zdałam egzamin na czarny pas. Kiedy otrzymałam czarny pas, poczułam się z siebie dumna. Wiedziałam, że cała moja ciężka praca była warta tego osiągnięcia. Oprócz czarnego pasa, który moj Master mi zawiązał, dostałam także duże piękne trofeum, które stoi w moim pokoju na półce. Zawsze mi to przypomina, żeby nigdy się nie poddawać i próbować dalej oraz że ciężka praca popłaca.

Mój talent pokazałam innym poprzez turnieje, rywalizując z innymi dziećmi, które tak jak ja trenują taekwondo. Mój pierwszy turniej odbył się, gdy miałam 6 lat. Czułam ogromną presję, bo nie wiedziałam, co mam robić i jak. Kiedy rozpoczęły się zawody w układach formalnych poczułam się pewnie, bo miesiąc wcześniej ćwiczyłam swoje układy i łamanie desek za każdym razem gdy miałam zajęcia taekwondo. Kiedy przyszła moja kolej, mocno i z powagą wykonałam swoje zadania i w rezultacie zajęłam 3 miejsce. Poczułam się trochę zawiedziona i nawet łezka mi poleciała, ale też poczułam się pewniejsza siebie. Master powiedział, że za każdym razem będzie lepiej. Godzinę później przyszedł

czas na zawody w przełamywaniu desek. Połamałam wszystkie deski za jednym razem i zajęłam pierwsze miejsce. Poczułam się z siebie dumna.

Mój ostatni turniej odbył się niedawno i czułam się teraz potężniejsza, silniejsza i pewniejsza siebie niż wtedy gdy miałam 6 lat. Kiedy nadszedł czas zakończenia ostatnich zawodów okazało się, że zajęłam 1 miejsce z najwyższym wynikiem. Zajęłam także 2 miejsce w łamaniu, ponieważ nie udało mi się złamać deski za pierwszym razem. Turnieje pomagają mi pokazać, kim jestem i na co mnie naprawdę stać. Wyrażam wszystko co czuje w każdym ruchu. Praktyka tego zajmuje mi dużo czasu. Muszę być bardzo dokładna w układach formalnych, a przełamując deski muszę być pewna i wierzyć, że to zrobię, więc ćwiczę całymi miesiącami, ale naprawdę warto się poświęcić, bo uczucie kiedy zdobywasz medale jest nie do opisania. Mój mistrz-Master Park oraz moi rodzice i brat zawsze mnie inspirują i zachęcają do brania udziału w turniejach. Powtarzają mi, że jestem wielkim zwycięzcą, co napawa mnie optymizmem w tym, co robię.

Szkoła taekwondo uczy mnie wiele. Nie tylko ćwiczeń i walki, ale przede wszystkim szacunku. Za każdym razem, gdy wchodzimy do szkoły, mówimy: „Witam Panią, witam Pana”. Wychodząc ze szkoły, musimy powiedzieć: „Do widzenia Pani, do widzenia Panu”, aby okazać szacunek mistrzom. Na egzaminach na kolorowe pasy i test na kolejny kup, zawsze musimy odpowiedzieć na pytania typu: „Czy szanujesz swoje rodzeństwo? Czy codziennie sprzątasz swój pokój? Czy dbasz, żeby schludnie wyglądać?”. A także na pytania o to, jak szanujesz ludzi i rzeczy-nie tylko w szkole taekwondo, ale wszędzie gdzie przebywasz. Master zawsze nam mówi, że powinniśmy szanować każdego człowieka, być dobrym dla swoich bliskich i dziękować rodzicom za wszystko, co dla nas robią, bo bez nich nie moglibyśmy realizować naszych pasji i marzeń. Taekwondo pomaga mi bardzo w szkole, w skupieniu się i nauczyło mnie wierzyć, że gdy jest ciężko to i tak dam radę. Kiedy miewam trudne dni i jestem zła, taekwondo pomaga mi przetrwać to wszystko. Idę poćwiczyć i złość zmienia się w uśmiech. Wszystkie złe emocje znikają. Dzięki tym wszystkim ćwiczeniom, które robię, moje ciało jest bardzo elastyczne, mogę robić szpagat, gwiazdy i inne figury bez problemu. Na sparingach taekwondo uczę się samoobrony, to sprawia, że czuję się bezpieczniejsza. Mistrz zawsze nam mówi, żeby odpowiednio z tego korzystać, rozważnie, nie do straszenia rodzeństwa lub kolegów.

Najważniejszym osiągnięciem w mojej karierze sportowej jest zdobycie nagrody „Sportowca Roku”. Nagrodę tę otrzymałam w grudniu 2023 roku. Było to dla mnie duże zaskoczenie i ogromny zaszczyt. Mistrz powiedział, że zasłużyłam na tę nagrodę swoją pracą, że zawsze robię więcej niż trzeba, dokładnie wykonuję ćwiczenia i pomagam przyjaciółom. To osiągnięcie sprawia, że czuję, że jestem na

dobrej drodze w swojej karierze i jestem z siebie dumna. Nagroda ta zachęca mnie również do dalszej pracy. Moim kolejnym celem do osiągnięcia jest zdobycie czarnego pasa 2 dan. Będzie to kolejne duże wyzwanie w mojej karierze taekwondo. Jestem bardzo blisko osiągnięcia swojego celu. W tej chwili mam 1 dan, czarny pas i 6 kup , więc potrzebuję 2 kup więcej, aby osiągnąć swój cel. Na każdy dan potrzebuję 8 kup, aby otrzymać następny dan. Wszyscy moi przyjaciele, mistrzowie i rodzina pomagają mi w osiągnięciu mojego celu, inspirując mnie do dalszej pracy .Staram się ciężko pracować, jak tylko mogę, z całych sił za każdym razem. To daje mi motywację .Chciałabym osiągnąć swój cel dla mnie samej, to jest moje marzenie.

Zawsze wierzę, że czeka mnie pomyślna przyszłość. Moi rodzice wierzą, że moje marzenia się spełnią i powtarzają mi, abym myślała pozytywnie. Chciałabym otworzyć własną szkołę taekwondo, w której będę uczyć inne dzieci taekwondo i będę starać się zapewnić im wspaniałą atmosferę. Pragnę osiągnąć co najmniej 5 dan czarnego pasa. To wszystko oznacza, że będę mistrzem.Widzę jak mój Mistrz, uczy dzieci taekwondo, jak one się zmieniają, jak ten sport im pomaga być lepszym człowiekiem, tak jak mi. Moim wielkim marzeniem na przyszłość jest wyjazd do innych miejsc na świecie, takich jak Chiny, Korea i nie tylko, aby uczyć dzieci taekwondo tam, nie tylko na Brooklynie.

Taekwondo to sport i hobby, bez którego nie mogę żyć. Gdybym nie chodziła na taekwondo, całe moje życie wyglądałoby inaczej, czułbym się nieszczęśliwa. Taekwondo to miejsce, w którym mogę pokazać swój talent i zaprezentować się w tym, co kocham robić. Taekwondo jest moim życiem i inspiruje mnie do robienia wielu innych rzeczy w moim życiu. Dzięki temu sportowi stałam lepszym człowiekiem.

