

# Szermierka, która daje wiarę w siebie

**Z Adamem Kitkowskim, kendo-ką z 25-letnim stażem, rozmawia Radosław Patroniak**

**Jak zaczęła się Pana przygoda ze sportem?**

Wszystko zaczęło się 25 lat temu, kiedy pierwszy raz zobaczyłem japoński miecz. Zainspirował mnie duch samurajów z ich spokojnym dążeniem do perfekcji. Moją pasją stała się japońska sztuka walki kendo. Dla mnie to coś więcej niż tylko walka, to pasja, którą chcę się dzielić z innymi. Jestem prezesem Poznańskiego Stowarzyszenia Kendo, Iaido i Jodo –

Meishinkan, a także trenerem kadry narodowej Iaido w Polskim Związku Kendo.

**Jak opisać kendo komuś, kto nigdy o nim nie słyszał?**

Kendo należy do grupy szermierki japońskiej. Kendo to sparring w bezpośredniej walce na bambusowe miecze, z zastosowaniem zbroi. Kendo to forma aktywności na całe życie. Zapewnia dzieciom i młodzieży metodę na walkę ze stresem i poprawia ich sprawność. Uczy także takich postaw jak stanowczość czy wiara w siebie, jak również wyrabia umiejętność oceny



FOT. ARCHIWUM ADAMA KITKOWSKIEGO

sytuacji czy podejmowania szybkich decyzji. Poprzez zabawę i rywalizację sportową dzięki kendo dzieci uczą się zasad fair play.

**Dlaczego uprawianie sportu warto zacząć już w dzieciństwie?**

Sport stanowi przede wszystkim najlepszą profilaktykę przed wielorakimi chorobami. Regularny wysiłek poprawia pracę układu oddechowego, krążenie krwi oraz odporność organizmu. Sport poprawia też samopoczucie i koncentrację oraz kształtuje sylwetkę.

**Rozmawiał R. Patroniak**