

☞ Co bylo ☞

Technika lépe i hůře

Nešťastný automat na nápoje v ZŠ



Tak se nám objevil na chodbě před tělocvičnou automat na „nápoje“. Hurá ! Můžeme si vybrat různé nápoje dle libosti, zvláště, když si občas na trénink nestačíme pítíčko připravit. Jako erudovaný

trenér musím přidat komentář z druhé strany mince. Bohužel další prvek pro rozptylování a pohodlnost dětí je také útok na zdraví dětí i peněženky rodičů. Levné a zdravé nápoje se dají připravit doma vlastní pílí. Přidám-li fakt, že automat zabírá další místo, bere energii a je zdrojem zklamání nebo terčem útoků při nevrácení mincí – nemám z něj velikou radost.

Klimatizace

Konečně jsme odbourali skleníkový efekt a letní vedra v naší tělocvičně ZŠ Jana Palacha v Kutné Hoře. Je zde nová vzduchotechnika, která vhání do tělocvičny čerstvý vzduch a hlavně klimatizační jednotky na dálkové ovládání, které teplotu tělocvičny v horkém létě v pohodě ochladí. To je opravdu velké vylepšení podmínek pro cvičení, zvláště pro trenéry, kteří tráví v tělocvičně několik hodin za sebou. Nemohu si přeci jenom odpustit

poznámku, že jsme opět udělali další krok ke zhýčkanosti a přírodu jsme zatížili dalším odběrem energie. V minulosti jsme pořádali úmyslně běh 100 krát na délku tělocvičny při teplotách nad 30 stupňů Celsia jako trénink adaptace na teplo a pro podporu lepší termoregulace organismu, což se hodí na dovolených v krajinách s horkým podnebím, naši zemi nevyjímaje. Nemáte pocit, že jsme stále méně odolní a stále více marodíme ?

30 knedlíků za 30minut a jiné blbosti – trenér je proti

Když už jsem dnes u samé kritiky, rád bych odsoudil všechny ty soutěže o největšího jedlíka ať již knedlíků, guláše, vajec atd. Podobně soutěže ve vypití co největšího množství nápojů, většinou piva. Soutěže přetěžující zaživačí trakt jsou nejen zdravotně

a dokonce životu nebezpečné, ale jsou i výsměchem lidí, kteří v chudých zemích umírají hladu. Ze stejného důvodu nemám rád různé souboje rajčaty, pomeranči, nebo dorty. Karatista má úctu ke zdraví, životu, darům přírody.

Abychom nezapomínali na Kolín



Slíbil jsem nezapomínat na naši skupinu v Kolíně. Dnes přináším foto z února 2006. Naši dva současní karatisté, kteří vydrželi se zde jistě najdou. Jsou jenom větší a jejich pásy dvakrát vyměnily svoji barvu. Foto je ze staré tělocvičny v 2 ZŠ, kterou jsme vyměnili za krásnou novou halu v Obchodní akademii.

Zkoušky na STV – pásy karate – čt 17.4.2008

Připomínám v minulých číslech avizované zkoušky a nutnost splnit všechny podmínky a formality

Dívčí krása v kimonu

Již nějaký čas koketuji s myšlenkou spojit dívčí krásu s krásou bojových umění a kimona, jako jednoho z nejhezčích stejnokrojů. Věřím, že nezůstane u úvah, ale podaří se mi zrealizovat něco jako „Miss kimono“ a postupně tuto soutěž zdokonalovat a rozvíjet. Každopádně nikde ještě není.



Muž s bezedným žaludkem

Z internetu 4/08: Němec Heinz Asthoff je velkým otazníkem, se kterým si němečtí lékaři nevědí rady. Již od roku 1986, kdy mu zemřela manželka na rakovinu, totiž neustále jen jí. Podivné ovšem je to, že netloustne. Denně zkonzumuje potraviny o neuvěřitelné energetické hodnotě 12 000 kalorií. Přesto však nepřibere ani kilogram. Obrovské porce už jí 22 let. Během dne tak sní například přes kilogram bavorské sekané, necelé tři kilogramy brambor, tučtí vajec, sklenici majonézy, pizzy, několik balíčků chipsů a

někdy až dvacet paštik. Lékaři muži dokonce doporučili, aby nepřestával kouřit svých 40 cigaret denně, jelikož by se mohlo stát, že by pak musel jíst více. Osmašedesátiletý penzista z města Offenbach má ovšem velký problém s tím, že za jídlo utratí více, než jaký má důchod. Jeho žaludek je jako bezedný důl. "Nemůže to tak pokračovat. Když jsem šel naposledy do hospody, tak jsem si objednal bramborové placky a skončilo to tak, že jsem jich snědl sto. Nemohu si to jednoduše dovolit. Doktoři říkají, že můj žaludek je

jako důl, ve kterém jsem před 36 lety pracoval - bezedný," řekl Asthoff. Přestože měří bezmála dva metry, tak váží jen asi 95 kilogramů. Doktoři přiznávají, že si s jeho metabolismem nevědí rady. Nemohou prý najít příčinu, proč jeho tělo vyžaduje tak velké množství jídla. Poznámka trenéra – některé z nás, co těžko udržujeme váhu to asi našťve. Smiřme se tedy s tím, že sice nemáme všichni stejnou startovní čáru, ale lépe alespoň běžet někde vzadu, nežli vůbec. Nicméně věda a sebekázeň u většiny z nás přinese ovoce.

Investor dubnového zpravodaje 2008 a akcí karate tohoto měsíce:



AVE CZ odpadové hospodářství s.r.o.

Hejdof 1666, 286 01 Čáslav ☎ 327 314 394, Fax 327 316 131

www.avec.cz