

☞ **Co bylo** ☞

Všestranní dospěláci – v boji i na stěně



Již podruhé jsme využili možnost zkusit si zdolávat alespoň v interiéru horolezeckou stěnu. Na obrázku jsou zachyceni Lucka a Zdenda, před kterými smekám, protože na poprvé vylezli vícekrát až ke stropu. Děkuji Mgr. Markovi Mannovi za zajištění místa a vedení výcviku, Zdeňce Liškové za fotografie a všem zúčastněným za statečnost a účast. Věřím, že plány zkusit si lezení také venku budou brzy naplněny. A pozor děti z obou přípravek, některé odpoledne dostanete možnost vyzkoušet si pocit horolezce také Vy ! Fotografie dole vpravo zachycuje Jardu S. a Pavla F. v loňském roce při řízeném boji na tréninku. Dospělí jsou OK, vědí, co chtějí.



Pozor - změna telefonního čísla trenéra ~~721-844-285~~ 603 794 316

Používejte moje nové telefonní číslo **603 794 316**. Původní zůstane, ale budu na něm zřídka.

Bodování – doplnění kritérií a průběžný stav

Bodování používáme již několik pololetí jako jednoduchý systém, který orientačně ukazuje na aktivitu žáka v naší škole karate VAKADO. Jednoduchý jednotný systém udělování + a - bodů je postupně doplňován a současná kritéria jsou tato: docházka 2

body, neomluvená -1 bod, nekázeň na tréninku -1, jiná akce mimo trénink (bojovky, sběr odpadků, lezení na stěnu...) 4 + 1 bod za každého zúčastněného nečlena VAKADO, organizátor akce 6, dílčí vítězství na tréninku 1, vzorné chování na tréninku 1,

sponzoring 2 body za každých 1000 Kč, článek do zpravodaje 3 body. Jsou to sice jenom čísla, ale statistika je jasná a pohled na celkový počet bodů a pořadí umístění ve skupině dá přesnou odpověď, jak si kdo stojí se svojí pílí, aktivitou a zájmem o karate.

Chrániče nártů a holení – už je jasno



Jak jsem avizoval v minulém čísle, nastal čas vybavit všechny karateka včetně dětí z přípravy chrániči nohou a to nejlépe holení i nártů. Také jak jsem slíbil, vyzkoušeli jsme na tréninku oba vzorky. Mám jasno: všechny nejmladší děti (Přípravka1) se vejdou do nejmenší velikosti látkových chráničů Fighter JE na obrázku vlevo – noste na trénink **250 Kč**. Teprve starší děti z Přípravy 2 (a kdokoliv větší, včetně dospělých)

již mohou mít a doporučuji chrániče Fighter PU na obrázku vpravo podle délky chodidla. Vyrobeny jsou z PU materiálu, který je také lehce omyvatelný. Chrániče jsou lehké, avšak současně jejich polstrování dostatečně chrání vaši nohu. A stojí pouze **500 Kč**. Je to opravdu dobrá levná varianta. Abych rodičům ulehčil rozhodování, na chráničích u dětí budu trvat jako na povinné výbavě. Kdo je více solventní a má

velikost chodidla nad 24,5 cm, osobně vřele doporučuji komfortní kombinaci: látkové chrániče za 250 Kč a na ně „Botičky“ – obr. uprostřed za **990 Kč** (já mám podobné za 1690, jsou také za 1890, ale ty za 990 jsou již dost dobré). Tyto botičky se nazývají a mají krytou patu! Jsou fakt super. Můžete je mít i samotné, nebo doplnit samostatným chráničem holení, různého druhu.

Jak jste si užili Sedleckou pout' ?

Navštívil jsem letos Matějskou v Praze i naši Sedleckou v Kutné Hoře. S potěšením konstatuji, že ta naše je hezká, útulná, posazená více mezi zelení a v prostředí hezkých staveb, kterým vévodí Sedlecký klášter. Je zde mnohem více stánků, většinou specializované a vkusné. Děti kdopak mi přinesou fotografii do Zpravodaje z nějaké atrakce, na které dovádíte? Já jsem se zvětšil s malou opičkou (to pruhované na obrázku je moje maličkost, opička je ta malá krasavice s obojkem). Ještě na vysvětlenou jak je to se snášením atrakcí u dospělých: dospělý a hlavně trénovaný má větší srdce, proto při přetížení dochází k většímu tlaku v hrudní stěně a při nižší kondici to nemusí být příjemné. Samozřejmě se zde uplatňují i jiné involuční změny. Tak opatrně. Děti mohou být bez obav. Atrakce, zvláště některé, se mohou řadit ke sportování – jenom pozor na vítr v peněženkách rodičů. Dospěláci, kteří přišli večer na trénink také na Velikonoční pondělí určitě nelitovali. **Na obr. dva primáti**



Investor dubnového zpravodaje 2009 a akcí karate tohoto měsíce:

