

Co bylo

„Silvestr s VAKADO 2009“ - rekordní účast

Přes nedobrou předpověď počasí se nás sešlo o celou třetinu více, nežli obvykle, přesně 32 lidí. Přestože jsme při chůzi k základně narazili na totálně bahnitou cestu mezi zahrádkami a později se rozvíjel dešť, snad za všechny mohu říci, že akce byla super, možná právě proto, že jsme se necítili tak skleníkově. Takže jako obvykle opékání vuřtíků, hrátky v ohromné prázdné nádrži (slačování, soutěž ve vybíhání stěn, volná zábava), hledání mincí, odpalování pyrotechniky. Vše ve tmě v záři ohňů a baterek. Děkuji

přítomným za účast, přinesené pohoštění, kvalitní dřevo na oheň, fotografie, likvidaci odpadků, zkrátka milou spolupráci. Jenom škoka, že jsme kvůli dešti nevypustili čínské létající nebeské lampióny, které jsme s sebou měli jako novinku. A kdo se zúčastnil? Šímovi: Petr, Jana, Vítek, Péťa / Hrdličkovi: Jirka, Jiřinka, Jonáš / Fialkovi: Jaromír, Marie, Jaromír, Minarčíkovi Soňa a Pavel, Davídek Semerád, Matěj Vodička / Kosovi: Libor, Michaela, Klára, dívky Miša a Věna / Veselá Helena a Verča / Melicharová Petra

a Terežka / Mikešovi: Kateřina a Adam / Jackovičovi: Jiří, Michala, David, Nikolas, Jiří Zrůst / Petr Macek / moje maličkost. Protože za tuto akci je 5 bodů za člena VAKADO a po 1 bodě za každého přivedeného nečlena, tak třeba Jaromír získal 11 bodů. Ještě poznámka k ceně létajících lampiónů: v prodejně v Kutné Hoře pod redakcí Obzorů Kutnohorská stojí lampióny 120 Kč. Levněji za 60 Kč i za 50 Kč seženete lampióny například na Kolbenské burze v Praze a přes internetový obchod.



Tréninky pro rodiče dětí z přípravy – 1. úterý v měsíci

Vážení rodiče ! Pojdte si vyzkoušet, v jaké roli se ocitají Vaše děti na tréninku. Rozhodně nechci zlehčovat nutnost jistého tlaku na koncentraci dětí, ale co se zdá z posezu na lavičce divákovi jednoduché a lehké, nemusí to vždy cítit ten, kdo nese kůži na trh. Pojdme si zacvičit spolu s dětmi, pojdme udělat radost jim a sobě. Buďme jim příkladem, ukažme svoji

ochotu, snahu a vůli, možná i statečnost. Nabízím Vám od března možnost zacvičit si každé první úterý v měsíci na tréninku mladší přípravy od 16:00 hod. Nikdo po Vás nebude chtít těžké věci, jako kotmelce a salta, ale společně se lehce zahřejeme, potom zdravě protáhneme a nakonec si zkusíme jednoduché techniky karate, které se učí děti. Může to být pro Vás

příjemná aktivní změna, místo role pozorovatele na lavičce. Oblečení slušné, sportovní, dlouhé rukávy a nohavice, viz podmínky, které dostaly Vaše děti při přihášení. Rodiče budou mít své místo v poslední řadě, aby se nestyděli a samozřejmě cvičení je pro ně zdarma. Pokud by měli rodiče zájem o kimono, velmi bych to uvítal a rád Vám ho opatřím, bude Vám slušet !

Zkoušky v březnu - út 23.3.2010 – 17:00 hod

Obrázky si připomeňme zkoušky z června minulého roku, tedy půl roku nazpět. Jak vidíte, kůži na trh nesli statečně nejen mláďata, ale i dříve narození. V březnu budu zkoušet pouze kandidáty na bílé a žluté pásy. V červnu zbytek.



Obsah tréninků bude uzpůsoben pro přípravu na tyto první dva technické stupně, možná něco doopravíme u mě doma v tělocvičně. Nově všichni mohou pro domácí přípravu využít natočené zkoušky na našich internet. stránkách !

Kandidátka: na březen doporučuji ke zkouškám kandidáty: **Bílý** pás (8.kyu, první zkouška): KH: Sedláček, KHP2: Chukhray, **Žlutý** pás (7.kyu): KHP1: Slavotínek, KHP2: Kosová, Vařečka, Klinger J., Fialka, KH: Klinger P, SE: Funda

Podmínky: 200 Kč na známku svazu karate + poplatek za zkoušku: 8. i 7.kyu 200 Kč. Další podmínkou je lékařské potvrzení mladší 1 rok v průkazce. Kdo jde na první zkoušky a nemá ještě průkaz, zakoupí ho u mě za 100 Kč. Zájemci se přihlásí co nejdříve u mě a uhradí výše uvedené poplatky. Přeji zdárnou přípravu. Zkouškami musíte žít !

Ztráty a nálezy

Opět připomínám: čitelně si podepisujte veškerou výstroj a výzbroj ! Pokud něco postrádáte, zavolejte mi, snažím se zapomenuté věci uschovat. Poplatek za nalezení a uschování je i nadále jeden kousek ovoce či zeleniny. *Váš trenér*

Investor únorového zpravodaje 2010 a akcí karate tohoto měsíce:

ALFA - FOOD s.r.o.

Výroba potravinářských příměsí

280 02 Kolín, K Vinici 1378, ☎ 321 715 811

e-mail: info@alfa-food.cz www.alfa-food.cz