

☞ Co bylo ☞

**Znovu připomínám, že mám již dávno nové mobilní číslo, viz výše !
Dále připomínám, čitelně si podepište veškerou výstroj a výzbroj !**

Po letech tuhá zima – trénink neohrozí

Vydatná a hlavně ale dlouhodobá nadílka sněhu spolu s mrazem odřízla některé příbytky od okolního světa, zkompikovala se doprava, takže se někteří z Vás někdy ani nedostali na tréninky. Po pravdě řečeno už jsme byli asi všichni ze zimy, množství sněhu a krátké doby

slunečního svitu unaveni. Je to však normální. Ještě není vyhráno, ale blížící se jaro a prodlužující se den nám opět život ulehčí a vrátí energii. Doufám ale, že zdatní karatisté se nedali zaskočit. Chválím, všechny, kteří vyrazili třeba na hory. Ostatním připomínám, že běhat se dá i v zimě.

Já jsem si bral na pomoc lyžařské hůlky, abych vůbec dokázal v lese běžet, nebo i kráčet v proměnlivém terénu ve sněhu a po ledu. Vřele doporučuji. Jediný problém je, že se brzy stmívá, ale o víkendech do práce a školy nechodíme. Letošní zima se mi líbila, po letech měla sílu.

1.úterý v měsíci – rodiče dětí z přípravy

A pozor ! Další body pro děti ! Dotace kimon pro rodiče !

Byl jsem mile překvapen, že se rodiče skutečně hned napoprve zapojili a byl bych rád, kdyby jim to do června vydrželo. Jak jsem avizoval v minulém čísle Zpravodaje, smyslem akce pro rodiče dětí nejmladší přípravy je vyzkoušet si jednou měsíčně v jaké roli se ocitají děti na tréninku, zacvičit si spolu s nimi, udělat radost jim a sobě, být příkladem, ukázat svoji ochotu, snahu, vůli, možná i statečnost. Akce platí po letech od března 2010

Cvičení pro rodiče první úterky v měsíci je samozřejmě zdarma. Každé dítě dostane za každého svého rodiče, který se cvičení zúčastní vždy po 1 bodě, pokud se rodič zúčastní cvičení v kimonu dostane dítě 2 body za každého rodiče a pokud si rodič u mě kimono objedná, dostane slevu 20%, což je 200 Kč (při ceně kimona cca 1000 Kč) a ještě zaplatím poštovné ! Ptáte se proč? Karate je také o formě. A poděkujte našim sponzorům!

1.úterý v měsíci – všichni přátelé VAKADO

Začala úplně nová akce pro bývalé žáky VAKADO !

Když se probírám staršími fotografiemi a seznamy svých žáků a kamarádů, zasteskne se mi. Pro Ty, kteří skončili z důvodů časových, nebo větší vzdálenosti od naší tělocvičny jsem vymyslel další akci: dát jim možnosti setkat se jedenkrát měsíčně, třeba i nepravidelně na trénincích a tak neztratit kontakt s karate a třeba někdy zase začít cvičit pravidelně. Více se dozvíte na našich www.karatevakado.cz v odkazu přímo na Úvodní straně pod blikajícím textem.

Foto: z jinochů jsou muži, z děvčat maminky, jen dospěláci nastárnou. Foto staré 10 let, Uhlířské Janovice



Zkoušky v březnu - út 23.3.2010 – 17:00 hod

Obsah tréninků je uzpůsoben pro přípravu na tyto první dva technické stupně. Kandidáti by měli nyní i doma trénovat každý den aspoň chvilku - hlavně kopy yoko-geri a kata ! Video zkoušek jsou nově také na našich [www](http://www.karatevakado.cz).

Upřesněná kandidátka: na březen povolují zkoušky těmto kandidátům: **Bílý pás** (8.kyu, první zkouška): KH: Sedláček M., **Žlutý pás** (7.kyu): KHP1: Slavotínek K., KHP2: Kosová K., Vařečka J., Klinger J., Fialka J, KH: Klinger P

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 !

Vybrané semináře karate

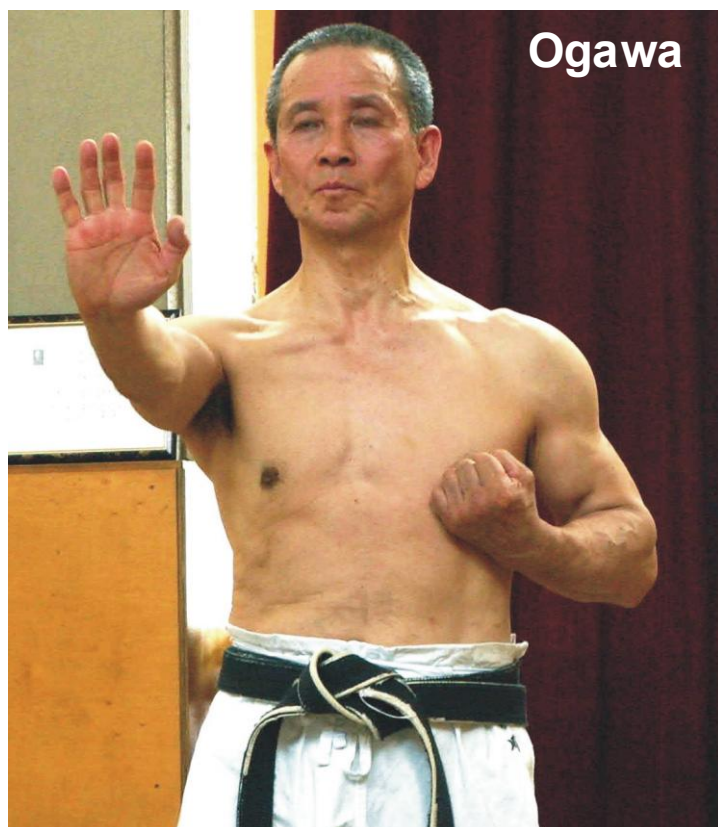
detailní informace na www.karatevakado.cz v aktualitách

Vybral jsem Vám semináře dostupné především vzdáleností. Doufám, že do Čáslavi vyrazí všichni od 8.kyu. Ing. Vaška Lišku doporučuji také dospělým, protože se zde probírá kromě karate také Tai Chi.

13.-14.03.2010 - Ing. Pavel Beneš 4.DAN - Čáslav

03.-04.04.2010 – Takei Ogawa 9.DAN – Mladá Boleslav

24.-24.04.2010 – Ing. Václav Liška 6.DAN – Čáslav



Ogawa



Beneš

Investor březnového zpravodaje 2010 a akcí karate tohoto měsíce:



Elektroinstalační úložný materiál

KOPOS KOLÍN a.s., Havlíčkova 432, PSČ 280 94

Výrobce: www.kopos.cz ☎ +420 321 730 111