

Vydává soukromá škola „VALIŠ – KARATE – DO“, 284 01 Kutná Hora, 17. listopadu 108, ☎ 317 471 108, 603 794 316
Ing. Jan Vališ, 2.Dan, trenér 1.třídy - karatevakado@seznam.cz - www.karatevakado.cz - Kolín, Kutná Hora, Čáslav
hlavní partner VAKADO - **ALFA FOOD s.r.o.** výrobce potravinářských příměsí - www.alfa-food.cz

👉 **Co bylo** 👈

Vánoce s VAKADO

Jsem rád, že si umíme udělat sami vystoupení s těmi žáky, které máme, zvláště když letos vypadlo několik účinkujících i včetně náhradníků v důsledku nemocí, zranění atd. Přesto vše proběhlo podle plánu a jako

každý rok také podle nového scénáře. Děkuji jako vždy všem účinkujícím a desetičlennému realizačnímu týmu z řad rodičů za pomoc. A prosím všechny zúčastněné, **nemáte někdo ještě fotografie z této Vánoční akce ?**

Silvestr s VAKADO - v čem byl letos 3 krát jiný ?



Za **prvé** konečně jsme si užili sněhu, na rozdíl od posledních let, jak jsem našel ve fotodokumentaci. Proto, za **druhé**, ještě štěstí, že jsem měl lano dlouhé až na dno nádrže, protože jinak bychom ani bezpečně neslezli schody do nádrže s našlapanými ledovými klíny. Tedy spíše jen dospěláci, neboť děti sjížděly po ledových šikminách s potěšením. V této souvislosti jsem

si dal do poznámek, že do příští pozvánky musím připomenout, aby si děti oblékly starší věci, hlavně kalhoty. Za **třetí** jsme letos poprvé kromě pyrotechniky vypustili několi barevných létajících lampionů. Děkuji za lampiony panu Vařečkovi ! Jinak obvyklý průběh, viz www.karatevakado.cz / O škole / Silvestr s VAKADO. Na **obrázku**: oheň na sněhu a létající lampion před startem.

👉 **zdraví - věnováno Zdeňkovi** 👈

Jak se zbavit nadměrného pocení

Na internetu jsem 24.3.2010 četl: „Jak se zbavit nadměrného pocení“. Zkráceně: *„Pocení slouží k udržení stabilní tělesné teploty, ke zvlhčování a ochlazování a k udržování pružné a zdravé kůže,“ říká dermatoložka K. Klauzová z Kliniky estetické medicíny. Důraznější řešení snížení potu je aplikování botulotoxinu jehličkou do problematické oblasti (podpaží, chodidla..) v malých dávkách. Účinek nastupuje 4-6 dní po ambulantní aplikaci a trvá 6-10 měsíců. Tato léčba je elegantní a velmi účinná. Pocení se až na deset měsíců výrazně omezí až zastaví. Po odeznění účinku lze ošetření zopakovat.“* Podělím se s Vámi o můj boj s pocením. Před plesem, zábavou, schůzkou řeším pocení zvýšeným výkonem. Jdu si zaběhat, nebo provedu svých 600 posilovacích cviků, abych vypotil ten první mastný pot a urychlil trávení. Následuje sprcha, nejprve horká, poté studená a mám jistotu, že případný další pot už bude čistý, bez pachu. Navíc hubnu, je mi fajn. Reklama nabízí řešení bez námahy, ale za peníze, nepřirodní, nepřírozené. Já upřednostňuji zdarma osvědčenou životosprávu, vlastní námahu přirozenou cestu, zdravotní účinek.

Platby Je potřeba zaplatit výuku za nové pololetí. Ceny zůstávají stejné, po 21.2.2011 je za každý den prodlení penále 5 Kč dle Podmínek výuky \$ 5/a)/2. První platící ve skupině získává 2 body, druhý 1 bod.

Zkoušky

Zkoušky, jejich význam, cíl a průběh jsou hezky popsány na našich Net stránkách v sekci „O škole“, kapitola „Zkoušky“. Zatím jsem neurčil přesný termín, předpokládám březen nebo duben a další zkoušky v červnu. Především bych chtěl aby se o zkoušky pokusily děti z mladší přípravky. Už

několik týdnů se na toto téma zaměřujeme stále více na trénincích. Sice to pro nejmenší děti není asi jednoduché, ale na druhé straně bych byl rád, aby děti rodičům ukázaly aspoň výsledek snažení. Nakonec přece trénujeme karate, tak ať je to vidět !
Na obr. Zkoušky z června 2009, gohon kumite.



Průkazky

Ti, kdo půjdou na zkoušky poprvé a ještě nemají průkazky, doneste 100 Kč, já průkazky objednám. Do průkazek se potvrzují všechny získané pásy karate, ale i jiné kvalifikace, lepší Vaše fotografie, známky a také dává razítko lékaře.

Moje příprava na zkoušky karate

23.8.2010 jsem získal 2.Dan, to je druhý černý pás, od zkušební komisaře pana Karla Kesla (držitele 7. Danu). Na obrázku trénuji o prázdninách na krásném místě Šumavy, na soutoku říček Vydry a Křemelné, tvořící dále Otavu.



Investor lednového zpravodaje 2011 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