

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** 👈

Klesá naše odolnost proti úrazům a nemocem ?



Zbraslavice prosinec 1999. Lukáš Krásenský 8 let z Kutnohorské přípravy skáče ze 4 metrů. Vždy bez úrazů !

Přátelé já nevím co se s Vámi tento rok děje. Letošní pololetí je velická absence z tréninků v důsledku různých nemocí a hlavně přibýlo hodně různých úrazů, které si způsobujete v běžném životě mimo tréninky. Stojí za to se zamyslet nad svým životem. Já mám 2 hesla. První je „Kdo šetří zlo, škodí dobru“. Druhé je „Za všechno si můžeme sami“. Prosím berte to však s rezervou, zvláště v tyto dny, kdy chudáci Japonci zažívají peklo díky tektonickým poruchám zemské kůry. Ale to je výjimka potvrzující pravidlo. Nemoci můžete ovlivnit ! Kdo z vás

se denně sprchuje studenou vodou? Kdo z Vás opravdu hlídá svoji stravu a příjem čisté vody ? Kdo z vás omezuje sezení u PC a TV denně pod 3 hodiny ? Atd. A ty úrazy ? Za ty si už opravdu téměř ve 100% můžeme sami, vznikají z nepozornosti. Na závěr bych poradil dospělým pracovat hlavně na odpočinku a duševním klidu a dětem duševní klid a pohodu vytvářet. Já to musím na závěr hlavně pro ty starší zopakovat: Všichni jsme bezvýhradně zodpovědní za svůj osud. A jestli mi nevěříte, dejme si schůzku, vysvětlím Vám to. Trenér.

Význam Zpravodaje VAKADO

Nedávno mě na tréninku překvapil jeden žák výrokem, že Zpravodaj VAKADO nečte, protože tam není nic zajímavého. Chci mu proto dnes věnovat tento článek, připomenout etiketu karatisty, ale i faktický smysl našeho Zpravodaje. **1.** Zpravodaj VAKADO podává nezbytné informace ohledně výuky - kdy se konají zkoušky, kdo je kandidátem, nutné formality, rozpis seminářů mimo pravidelné tréninky pro přípravu na zkoušky, informace o povinné výstroji a výzbroji, změnách pravidel v karate, články o etiketě, organizační věci, např. změny kontaktů, rozvrhu hodin atd. (ironická poznámka: právě můj žák používal stále staré číslo mého mobilu, ač jsem v průběhu jednoho roku ve Zpravodajích 3 krát upozornil na jeho změnu). **2.** Informuje o mimo tréninkových akcích VAKADO - čištění lesoparku, bojovky v přírodě pro nejmenší a např. zajímavou nedávnou akci svezení na vozítkách Sagway.... **3.** Avizuje další akce karate, které umožňují žákům růst a pečlivě vybírají jen akce, které jsou pro žáky vhodné svojí dostupností, cenou a obsahem - semináře a závody, případně jiné z oblasti bojových umění. **4.** Zmiňuje novinky ve sportovním světě našeho regionu - otevření bobové dráhy, centra pro squash, nového fitnessu. **5.** Obsahuje užitečné články ohledně zdraví a zajímavosti ze světa s mým odborným komentářem pro Vás -

Nejsilnější dítě světa, Nejsilnější dívka světa, Význam třídění odpadů, Nástrahy klimatizace atd. **6.** Pro žáka je určitou kronikou a poctou, citovou záležitostí, když se píše o něm, je zde chválen a zveřejněn na fotografiích - právě náš žák je mnohokrát v minulosti ve Zpravodajích zmíněn a zobrazen na fotografiích, jmenuji ho při každém úspěšném složení zkoušek na pásy. **7.** Zviditelňuje všechny, hlavně Sponzory, kteří mojí škole karate pomáhají a mají zásluhu na tom, že můžeme existovat, cvičit a obohacovat naši činnost. Tečka. Chci také připomenout své opakované výzvy všem (tedy i jemu) že mohou do Zpravodaje přispět svými podněty, články, fotografiemi. Já jsem na Zpravodaj hrdý, je v něm spousta úsilí, stojí mě hodně času, jenom za kopírování platím ročně 3500 Kč. Jsem ale přesvědčen, že Zpravodaj má smysl a moji žáci si zaslouží informační servis. Jistě bych byl rád, kdybych mohl ve svém Zpravodaji zobrazovat více výsledků, třeba úspěchů na závodech, ale tomu může pomoci sám zmíněný žák, protože ode mě a od rodičů má velkou podporu. Doufám, že můj žák ocení, kolik rádků jsem mu zde věnoval, protože bych mohl odpovědět i jedinou větou: „Podmínky Výuky“ které dostává každý klient stanoví povinnost sledovat informace ve Zpravodaji VAKADO“. **Věnováno nejmenovanému žákovi**

👉 **Co bude** 👈

Od dubna změna tělocvičny a rozvrhu

V souvislosti s rekonstrukcí ZŠ Jana Palacha, jsem dostal k 31.3.2011 výpověď z tělocvičny kde trénujeme. Prověřil jsem všechny prostory ke cvičení v Kutné Hoře a vyjednal jediné volné prostory ve stejných dnech a podobných časech. Pouze Dospěláci přijdou o pondělky, ale mohou cvičit v úterky a čtvrty. Omlouvám se, jinak to nešlo. Od

dubna tedy budeme cvičit v základní škole na Žižkově, v Kremnické ulici naproti průčelí chrámu sv. Barbory. V úterky budeme cvičit v tělocvičně v přízemí a ve čtvrty v aule v patře. Nejmladší příprava vždy 17:00 - 18:00 hod a ostatní od 18:00 hod. Stávající i budoucí rozvrh je na internetu. Pro odlehčení sděluji, že právě v této tělocvičně jsem začínal

trénovat první oddíl karate v Kutné Hoře již v roce 1983 ! Miloval jsem ten pocit, když jsem vypocený po tréninku vycházel z této školy, otevřel jsem těžké dřevěné dveře a přede mnou se objevil nádherný pohled na katedrálu. Potom jsme šli, samozřejmě pěšky, kolem chrámu, podél Jezuitské koleje dále, prostě těmi nejhezčími místy k domovům.

Foto: ZŠ Kremnická nad chrámem sv. Barbory



Investor únorového 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