

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 👈

## Relaxace



Často se zdůrazňuje nutnost pravidelného cvičení, tlak na výkon a propracováváme nejrůznější metody pro rozvoj síly, rychlosti a vytrvalosti. Stejně důležité však je umět odpočívat. Představte si, že jestli jsou ještě nějaké rezervy v tvorbě tréninku pro dosažení maximálního výkonu, tak kromě psychologické přípravy je to právě

oblast regenerace, tedy kvalitního odpočinku, plánované klidové, relaxační fáze. Nejen výkonnostní sportovci, ale i rekreační, a také všichni lidé, kteří jsou ve škole nebo v práci značně přetěžováni díky naší hektické době, kdy si mylně myslíme, že musíme vše mít a vše stihnout, potřebují o to více kvalitně odpočívat. Foto Šumava 2010

[www.karatevakado.cz](http://www.karatevakado.cz)

Asi jste si všimli, že naše internetové stránky doznaly některých změn a rozšíření, hlavně o fotky v sekci O škole. Přehlednější je úvodní strana. V sekci Aktuality přibily **Vzkazy trenéra**. Zde máte aktuální vzkazy pro Vás. Doporučuji abyste vzkazy sledovali a zbytečně se neptali na to, co je řádně vysvětleno. Zrušil jsem diskusi, kde se realizovali především rejpálci. Samostatnou sekci se stala kapitola Trenér a je zešířena o doklady kvalifikací a fotky. Na stránkách VAKADO najdete vše potřebné, stačí se snažit !

## Zkoušky STV budou v Út 17.5.2011

Plán zkoušek na duben nevidím reálně, protože sami žáci mi brání v řádné přípravě podle tréninkového plánu, neboť je velmi vysoká absence v důsledku nemocí, zranění a jiných důvodů. To se týká především nejmladší přípravky, kde jsou také nejmenší pokroky v technice. Také jsme se museli dočasně přestěhovat do jiné tělocvičny a upravit

trochu rozvrh. Níže jsem připravil povinný rozpis seminářů pro přípravu na zkoušky pro jednotlivé technické stupně, které zařadím do pěti tréninků. Těch se zúčastní dohromady zájemci o zkoušky ze starší přípravky KHP2, základní skupiny KH a dospělci SE. Nejmladší přípravky KHP1 se rozpis netyká, připravuje se odděleně na svých trénincích.

Kandidáti na zkoušky: **8.kyu:** Dědičová, Duras jun., Duras sen., Mgr. Blaha, Ing. Havlíček, Ing. Šáňa / **7.kyu:** Kotlaba / **6.kyu:** Klinger P., Slavotínek, Fialka, Vařečka, Bartůněk, Funda / **5.kyu:** Klečka, Macek, Klinger J., Kosová, PaedDr. Borecký, Ing. Kremla / **3.kyu:** Mgr. Heller. Dále všechny děti z KHP1 na 8.kyu.

STV	Obsah semináře	Datum	Čas
<b>8.kyu – bílý pás</b>	kihon: 8 technik	Út 26.04.2011	18:00 – 19:00
	kata Heian Shodan	Út 03.05.2011	18:00 – 19:00
	gohon kumite	Čt 05.05.2011	18:00 – 19:00
<b>6.kyu – zelený pás</b>	kihon: 10 technik	Út 26.04.2011	19:00 – 20:00
	kata Heian Sandan	Čt 28.04.2011	19:00 – 20:00
	kihon ipon kumite	Út 03.05.2011	19:00 – 20:00
<b>5.kyu – fialový pás</b>	kihon: 10+2 techniky	Čt 28.04.2011	18:00 – 19:00
	kata Heian Jondan	Čt 05.05.2011	19:00 – 20:00
	kihon ipon kumite	Út 10.05.2011	19:00 – 20:00

V uvedené termíny můžete přijít pouze na hodinu, která se Vás Týká, ale můžete se zúčastnit obou hodin. V hodině, která se Vás netýká, můžete cvičit s námi, nebo si procvičovat stranou potichu svoje techniky. Kdo v daný den nemá seminář, zúčastní se alespoň první

hodiny od 18:00 do 19:00 hod. Kandidáti na 7.kyu a 3.kyu jsou po jednom, proto příprava na zkoušky není v rozpisu zařazena, bude řešeno individuálně. Kdo se nebude moci zúčastnit některé povinné hodiny dle rozpisu, má možnost za úplatu soukromou hodinu u mě.

## Průkazky, známky, lékař, poplatek za zkoušky

Všichni kdo ještě nemají průkazky, doneste 100 Kč. Do průkazek se potvrzují všechny získané pásy karate, ale i jiné kvalifikace, lepší Vaše fotografie, známky a také hlavně dává razítko lékaře. Kdo jde na

zkoušky musí mít roční známku Svazu karate za 200 Kč. Razítko L. v průkazce nesmí být v den zkoušky starší nežli 1 rok. Cena za zkoušky: 8.a 7.kyu 200 Kč, každý další pás + 50 Kč. **Obr. ze zkoušek na pásy**



\*\*\*\*\*  
Investor březnového 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