

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 👈

Naši „Dospěláci 30-60 let“ jsou stále lepší



Naše nejstarší skupina 30 – 60 let, je dokladem toho, že se lze zlepšovat v kterémkoliv věku a zvláště u bojových umění lze dosahovat velmi dobrých výsledků díky zrání osobnosti. Na snímku je zachycena část našich Dospěláků na pondělním tréninku a klobouk dolů, že většině „kluků, kteří zde právě trénují úder gyaku-cuki, je přes padesát let.

„Starší příprava 10-12 let“ v dobré kondici

Příprava potřebuje prokládat trénink karate všestranně rozvíjejícími cvičeními se zaměřením na rozvoj koordinace. Na obrázku jsou děti při startech z různých poloh, což jsou výborná koordinačně rychlostní cvičení. Sice se nám trochu stýská po naší tělocvičně v ZŠ Jana

Palacha, kde probíhá rekonstrukce, ale tréninky v ZŠ Kremnická mají své výhody: v přízemí tělocvičnu s příjemnou měkkou podlahou (obrázek dole) a ve druhém patře zase trénujeme v aule, která má krásnou členěnou architekturu a zvláště příjemné reliéfy i barvy má strop.



ZŠ Kremnická do roku 2011, od ledna ZŠ Palacha

V aule v ZŠ Kremnická budeme cvičit do konce roku. Do zrenovované budovy i tělocvičny v ZŠ Jana Palacha podle slov pana ředitele bychom mohli nastoupit v lednu hned po Vánočních prázdninách, tedy v úterý 3. ledna 2012.

V út 20.12.2011 náhradní trénink u trenéra

V důsledku akce školy bude aula v úterý 20.12.2011 obsazená. Proto bude náhradní trénink přímo u mě doma na adrese 17. listopadu 108, Kutná Hora. Je potřeba, aby děti z přípravy přišly pokud možno přesně

v 17:45 a základní skupina po nich přesně v 19:00 hod. Využijeme zrcadel k opravě technik a také provedeme rozbor chyb z fotografií a filmů, které mám v počítači. Rodičům se omlouvám, do malých prostor se nevejdou.



Na obrázku: Soukromá tělocvična trenéra. Při dobré organizaci se zde jednorázově 10 dětí v pohodě zvládne

Vánoce s VAKADO - 22.12.2011 – 18:00-20:00 hod

V důsledku rekonstrukce školy a také tělocvičny ZŠ Jana Palacha nebudou zde letos naše tradiční Vánoce s VAKADO. Doufejme, že příští rok bude tato naše největší slavnostní akce v rozšířených inovovaných prostorách o to bohatší. Vánoce s VAKADO si přesto uděláme v našich současných prostorách v krásné aule ZŠ Kremnická alespoň

v náhradní podobě formou společného tréninku. Ukážeme sobě a rodičům naše dovednosti ve formě základní techniky, kata i kumite. Vyzkoušíme se malé závody formou vyzvavatelů. Každý donese 5 kousků cukroví na společný stůl a 30 Kč na chlebičky, které zajistím. Všechny skupiny se dostaví v 18:00 hod. Věřím, že si tuto akci užijeme.

Investor listopadového 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