

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

Nejmladší přípravek 6 – 9 let

Nejmladší přípravek 6-9 let vnesla do tělocvičny oživení, optimismus a nadšení. Také rodiče dětí, prarodiče a příbuzní tvoří milou atmosféru. Cvičení je pro děti nové, ale už se začínají zabíhat. Vydržte děti a dokažte, že si kimona a péči trenéra a rodičů zasloužíte. **Nejsilnější vlastnost je vytrvalost. I v životě.**



Dospělí 30,40,50,60 let

Co mě fakt někdy znepokojuje na dospělácích, je občasné množství omluvenek na některé tréninky. Ještě že je to naše nejpočetnější skupina, takže se v tělocvičně neztratíme. Měli bychom být k sobě náročnější a tvrdší, protože si za většinu úrazů a nemocí můžeme sami nepozorností a špatnou životosprávou. A na pracovní povinnosti se často vylouváme, nebo nejsme dobří organizátoři vlastního času, někdy jsme slaboši, možná trpíme

nedostatkem své hrdosti nebo sebevědomí, když nedokážeme odříci pracovní schůzky, které se kryjí s tréninkem. Avšak především bychom měli být dobrými hospodáři a vědět, že nic nevyváží zdraví. A k tomu by měl trénink pomáhat. A jestli jsem někoho malinko podráždil, tak ještě otázka: kolikrát a kolik minut vlastně cvičíte týdně? A pak si to dejte do poměru s počtem hodin týdně. Ale díky, že se aspoň snažíte. **My totiž bojujeme o život. Civilizační.**



Zkoušky budou 17.4.2012 od 17:00 hod

Následující informace se netýkají nejmladší přípravky KHP1. Rozpis všech kandidátů na zkoušky v obou termínech je znám. V dubnu budu zkoušet bílé, žluté, zelené a druhé fialové pásy, v červnu první a druhé fialové a pár bílých. Pro dubnové zkoušky jsem od 22.3.2012 do 12.4.2012 rozepsal témata, která se budou probírat v druhé části jednotlivých tréninků. Je jich 15, protože je 5 skupin (8.kyu dospělí, 8.kyu děti, 7.kyu, 6.kyu, 4.kyu) a každá zkouška má tři části (kihon+kata+kumite). Některá témata proberu mimo

hromadné tréninky navíc u sebe doma. Níže a samozřejmě v Aktualitách na www.karatevakado.cz je tabulka, kde máte všichni jmenovitě rozepsaná Vaše témata. **Pozor!** V některých případech je Vaše téma mimo Váš trénink, např. po Vašem obvyklém tréninku. Byl bych rád, kdybyste se zúčastnili obou tréninků, povinně ale přijdete na trénink s Vaším tématem. Ve čtvrtek 12.4.2012 proběhne v hodinách KHP2 a KH generálka. Senioři se dostaví na trénink KH. Vážení a makejte, jaro je tady, můžete i venku!

Rozvrh - probíraná témata pro zkoušky 17.4.2012 podle STV				
STV	obsah	datum	čas	těl.
8.kyu dospělí bílý pás <i>Duras, Blaha, Vašíček, Kos</i>	kihon	čt 22.03.2012	18:30 - 19:30	Palacha
	kihon	po 26.03.2012	19:00 - 20:00	Palacha
	kata Heian Shodan	po 09.04.2012	19:00 - 20:00	Palacha
	gohon Kumite	po 02.04.2012	19:00 - 20:00	Palacha
8.kyu děti bílý pás <i>Martínková Jelínek, Prchal</i>	kihon	so 24.03.2012	10:00 - 11:00	u Trenéra
	kihon	čt 29.03.2012	17:45 - 18:30	Palacha (Marian)
	kata Heian Shodan	čt 05.05.2012	17:00 - 18:00	u Trenéra
	gohon kumite	út 03.04.2012	18:00 - 19:00	Palacha
7.kyu žlutý pás <i>Hrdlička, Plachý</i>	kihon	čt 05.04.2012	18:00 - 19:00	u Trenéra
	kata Heian Nidan	út 27.03.2012	18:00 - 19:00	Palacha
	Gohon Kumite	út 03.04.2012	18:00 - 19:00	Palacha
6.kyu zelený pás <i>Duras, Fialka Kaunerová</i>	kihon	út 10.4.2012	17:00 - 18:00	Palacha
	kata Heian Sandan	út 27.03.2012	17:00 - 18:00	Palacha
	kihon ipon kumite	čt 29.03.2012	17:45 - 18:30	Palacha
4.kyu druhý fialový <i>Klinger, Kosová</i>	kihon	čt 22.03.2012	17:45 - 18:30	Palacha
	kihon z kamae	st 28.03.2012	18:00 - 19:00	u Trenéra
	kata Heian Godan	čt 29.03.2012	18:30 - 19:30	Palacha
	kihon ipon kumite	út 03.04.2012	17:00 - 18:00	Palacha
	kihon, kata	pá 06.04.2012	10:00 - 11:00	u Trenéra

Děti z nejmladší přípravky KHP1 se mohou po tréninku zkoušek zúčastnit jako diváci, aby viděly, co je čeká.

Investor březnového zpravodaje 2012 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