

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 👈

Zkoušky 17.4.2012 – 13 nových pásů

Zúčastnilo se 13 kandidátů, uspěli a získali tyto hodnosti: 8.kyu Mgr. František Blaha, Antonín Duras starší, Matěj Jelínek, Kristýna Martínková a Vojta Prchal / 7.kyu Jonáš Hrdlička, Jaroslav Kotlaba, Patrik Plachý / 6.kyu Antonín Duras mladší, Jaromír Fialka, Denisa Kaunerová / 4.kyu Jan Klinger, Klára Kosová. Především posledně jmenovaní předvedli krásné výkony technické i fyzickou připravenost. Děkuji MgA. Pavlovi Vašíčkovi za mnoho krásných

fotek ze zkoušek, které čekají na Vás. Přineste si na trénink USB flash disky, nahraji Vám je. Další zkoušky plánuji, jak jsem avizoval v únorovém Zpravodaji, v úterý 19.6.2012 a zkoušet budu jen na bílé a fialové pásy. Obrázky ze zkoušek na všechny stupně jsou v aktualitách. Níže je krásná fotka z volné části zkoušek, kterou lze nazvat, něco jako „Klidná Tvář“, která doplňuje vysokou flexibilitu Denisky při kopu mavaši geri, kterému unikl Kryštof Slavotínek.



Stránky „www.karatevakado.cz“ se líbí

Chci se podělit o radost, kterou mi udělal nečekaný e-mail od mě neznámé osoby:

„OSU, dobrý den pane Vališi, děkuji za Vaše stránky o karate, už nějakou dobu procházím web a hledám si různé informace a postřehy, protože chci založit malý karate klub. Vaše stránky jsou asi to nejzajímavější, co jsem dosud našla. Opravdu inspirující. Děkuji a přeji ať se Vám na Vaší cestě daří. Katka Telčerová“

Další zkoušky - úterý 19.6.2012

Druhý termín zkoušek bude podle plánu jen pro bílé a fialové pásy. Předpokládání kandidáti jsou: 8.kyu Jiří Kos, Ing. Karla Řehořová, Slavomír Petra, Ing. Jan Šáňa a MgA. Pavel Vašíček / 5.kyu Zdeněk Bartůnek, Radek Funda, Jan Juříčka, Kryštof Slavotínek a Josef Vařečka / 4.kyu PaedDr. Richard Borecký, Martin Klečka, Ing. Martin Kremla, Andrea Kubová a Marian Šlesinger. **Na obrázku:** Honzík a Klára při posledních zkouškách nasadili vysokou laťku.



Lékařské prohlídky pro sportovce

Každá **sportovní činnost** je náročná co do objemu a intenzity. Může proto podle okolností, závislých na jedinci (tělesný a duševní stav...) i na zevním prostředí (teplota a vlhkost ovzduší, ekologická situace...) působit ze zdravotního hlediska příznivě nebo nepříznivě. Existuje riziko poškození organismu nevhodnou zátěží. Proto každý sportovec patřící do nějakého oddílu by měl absolvovat jednou ročně sportovní prohlídku, kterou provádí **sportovní lékař**. Tato skutečnost je podpořena zákonem o povinnosti sportovce absolvovat **preventivní sportovní prohlídku**. Legislativa: Z výnosu Ministerstva

Prohlídka obsahuje: anamnézu (předchorobí), základní vyšetření pohybového aparátu, antropomotorické vyšetření (tělesná výška, hmotnost), měření množství tuku v těle (tukové rasy), klinické vyšetření (tlak, srdeční frekvence), klidové EKG, zátěžový test provedený na

zdravotnictví ČR č. 28/1989: "Preventivní lékařské prohlídky jsou povinni se podrobit účastníci všech forem povinné tělesné výchovy.....Účastníci tělovýchovných a sportovních akcí (u nás závody, zkoušky) jsou **povinni prokázat** svou zdravotní způsobilost předložením lékařského posudku.....Organizátoři, rozhodčí, trenéři, cvičitelé, instruktoři a ostatní pracovníci při zabezpečování účasti na tělovýchovné a sportovní akci jsou **povinni kontrolovat**, zda sportovci zúčastňující se tělovýchovných a sportovních akcí mají posudek o zdravotní způsobilosti."

bicyklovém ergometru (ergolog). **Volitelná doplňková doporučená vyšetření** jsou: ultrazvukové vyšetření srdce, komplexní vyšetření pohybového aparátu profesionálním fyzioterapeutem metodou AFS, laboratorní vyšetření moči a krve.

Příště pokračování k tomuto článku o proplácení prohlídek a zda nás někteří lékaři neberou na hůl.

Investor květnového 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