

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** ☜

## Zpráva o činnosti za 1.pol 2012

**KHP1 – mladší příprava 6 – 9 let.** Po půlročním přerušení v důsledku opravy tělocvičny se znovu obnovila tato celá skupina. Minulé pololetí bylo blokem se zaměřením na gymnastiku. Bohatý program zdůrazňoval všestrannou přípravu v souladu s Teorií sportovního tréninku: **Všestranná příprava:** držení těla / apnoe / odhad vzdálenosti / strečink / pozdrav slunce / běh: také pozadu, stranou, zakopávání, předkopávání, zpívaný / slalomy: stromy, klády, pejsky / podbíhání a proskakování provazů / rychlostní starty ze různých ploch / různé honičky / běh ve výšce / seskoky z výšky / silové vstupy: kliky, sklapky, dřepy / stoj o zeď, pavouci

**KHP2 – starší příprava 10 – 12 let.** Pololetí bylo částečně zaměřeno na zkoušky, kdy 80% dětí získalo další pás karate. Druhým a hlavním úkolem této skupiny je příprava na zápas. Trénovali jsme většinu technik karate v přímém útoku, obraně a útoku. Započali

**KH – základní skupina 13 – 30 let.** Skupina měla osm lidí většinou s fialovými a hnědými pásy a zaměřila se na cvičení klasického karate, 50% lidí v minulém pololetí složilo zkoušky STV. Jejich tréninky

**SE – skupina 30 – 60 let.** Dlouhodobě početná skupina čítala minulé pololetí 16 lidí. Hlavní náplní byla jako vždy kondičních a zdravotních cvičení, tématem

/ kotouly: na matraci, z bedny, z kladiny, s tyčí / salta: z trampolíny na matraci, z bedny / stojka: o stěnu, z bedny / dvě trampolíny / placky / na kruzích: houpání, zavěšení na výdrž, seskoky / štafetové soutěže. **Z úpolů:** přetahování, přetlačování, škrcení zepředu obouruč, úchop zepředu pod pažemi, úchop za oděv. **Z techniky karate:** pozdrav v seiza, etiketa, japonské názvosloví, 5 principů reiky, vázání pásku kimona, zatínání pěsti, úderové plochy seiken, uraken a koši, čoku-cuki, mae-geri, gedan-uke, age-uke, uči-uke, soto-uke, také v kihon ido a gohon kumite, teikoku kata, přerážecí techniky tameši-vari.

jsme trénovat DIAI = vstřicný útok, což považuji asi za nejdůležitější. Vyspělejší karateka zkoušeli složitější kopy jako uširo-geri, uramavaši-geri a podmet aši-barai. Trénink byl doplněn rychlostním a gymnastickým cvičením.

posilovali hlavně ve čtvrtek senioři ze skupiny 30 - 60 let. Škoda, že v této skupině je nejméně lidí, ačkoliv by to mělo být právě naopak. Hlavní náplní skupiny podle dlouhodobého plánu bylo Jiú - Ippon - Kumite.

pololetí byla sebeobrana proti různým úchopům, i když jsme se dost věnovali karate shotokan, o čemž dokládá i sedm získaných pásů karate při zkouškách na STV.



Trénink v základní skupině 13 - 30 let.  
Duben 2012. Trenér a Andrea

# Zkoušky úterý 19.6.2012



Po dubnových zkouškách dostali možnost další kandidáti na zkoušky ještě v červnu. Původní záměr zkoušet bílé a fialové pásy jsem nakonec zredukoval na první skupinu. První, tedy bílý pás, nebo-li 8.kyu shotokan karate získali všichni kandidáti : Thorsten Kauner, Jiří Kos, Ing. Katka Řehořová, Ing. Jan Šáňa, a MgA. Pavel Vašíček. Blahopřeji!

## Tréninky o prázdninách

O letních prázdninách jsme si dali měsíc pauzu, ale celý srpen byly tréninky vždy ve čtvrtek jako obvykle na umělce v ulici Jana Palacha. Počasí přálo, bylo vždy ideální, nikdy nepršelo. Škoda, že tento bonus nevyužilo více karateka.

## Vítáme mezi námi nové členy

a přejeme si, aby se jim s námi líbilo. Važte si party lidí, se kterými cvičíte a krásné tělocvičny, kde cvičíte, i když na to máte nárok. Obojí není zrovna lehké získat a udržet. Stávající žáky prosím o trpělivost, když se při výkladu zdržím s nováčky a pokud můžete pomozte také, už třeba tím, že budete jejich vzory. Někdy mám

pocit, že to je naopak, tak pozor na to! Všichni se navzájem potřebujeme, všichni se učíme jeden od druhého. Prosím i rodiče, aby se aktivně zapojili, ptali se a spolupracovali. Nemohu jinak, nežli znovu poděkovat všem těm ochotným rodičům, kteří pomáhají dětem připravovat nářadí i jinak spolupracují během tréninku.

☞ **Co bude** ☞

## Tréninkový plán

Všechny čtyři věkové skupiny mají tréninkový plán na celé pololetí, jak jste si mohli přečíst ve Zprávě o činnosti na první straně. Také pro toto pololetí mám plán zpracovaný. Protože zde již není prostor, tak čtete v příštím čísle.

**Sledujte Aktuality na [www.karatevakado.cz](http://www.karatevakado.cz)**

Investor zářijového 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](mailto:info@alfa-food.cz) [www.alfa-food.cz](http://www.alfa-food.cz)