

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 👈

Ještě k Vánocům s VAKADO – tameši wari



Značný zájem mezi všemi vzbudila výzva pro dobrovolníky o tameši wari, tedy pokusit se přerazit desky. **Tameši wari** je založeno na přerážení různých předmětů. Má tři významy. Za prvé slouží ke zpevnění úderových ploch, aby se naše ruka stala kladivem, nebo mečem, či kopím a účinek úderu byl devastující. Za druhé si otužujeme úderové plochy, abychom se při úderu sami nezranili o soupeře, nebo jeho zbraň, například tyč. Za třetí ukazujeme, že údery, které ve sportovním zápase, nebo při řízeném kumite zastavujeme před soupeřem ve vzduchu, jsme schopni provést se zničujícím účinkem také do překážky, tedy i do soupeře. To by jednak mělo odradit případné pochybovače a jednak nepotřebujeme vítězit nad soupeřem KO, nebo jeho surovým zmlácením stovkami úderů, jako v kontaktních sportech, protože to je zdraví škodlivé nejen pro bojovníka, který rány dostává, ale i pro útočníka, který rány rozdává. Přerážet se může cokoliv. Většinou začínáme

dřevěnými deskami, pokračujeme keramickými výtvary, cihlami, ale přeráží se třeba ledové kvádry i skleněné lahve. V testu tameši wari používáme různé úderové plochy, většinou pěst, nebo malíkovou hranu, ale také například prst, nárt, břicho chodidla apod. Při nácviu úderů je důležité, aby všechny nástroje, do kterých se vedou údery, pod těmito údery pružily a uhýbaly. Pokud tomu tak není, hrozí vážné poškození kloubů a páteře. Jestli jsem nechal děti vyzkoušet si přerážet naše věčné plastové desky, musím zde ale zdůraznit, že jde o jednorázovou akci, **u dětí není vhodné tato cvičení pravidelně provádět !!!** Pokud ano, tak použijte slabé překážky a změkčete povrch použitím tenké rukavice, nebo překážku lehce obalte měkkou hmotou. Dokončení osifikace (zjednodušeně řečeno - zkostnatění posledních chrupavek) kostí proběhne do 24 let. Takže údery do všech tvrdých překážek klouby pěstí doporučuji trénovat až po dvacátém roce věku.

Bodování – výsledky minulého pololetí

Na Vánocích s VAKADO byly vyhlášeny výsledky bodování všech karatistů podle jednotlivých věkových skupin. Vítězové na prvních třech místech s počty bodů jsou v tabulce níže. Všem umístěným blahopřeji !

KHP1, 6-9let		KHP2, 10-12 let		KH, 13-30 let		SE, 30-60let	
průměr skupiny	34	průměr skupiny	49	průměr skupiny	29	průměr skupiny	24
1. Votlučka Mirek	68	Kaunerová Denisa	67	Kosová Klára	66	Mgr. Blaha František	50
2. Březina Jan	61	Slavotínek Kryštof	65	Fialka Jaromír	47	Volek Miroslav	46
3. Matz Matěj	54	Vařečka Pepík	65	Kotlaba Jarda	25	Kauner Thorsten	38

👉 **Co bude** 👈

Nový zkušební řád

Od června 2012 platí nový zkušební řád pro zkoušky na technické stupně, tedy pásy karate. Je poměrně složitější, zahrnuje mnohem více technik, se kterými se setkáváme pouze v kata. Zpočátku jsem se bouřil, proč měnit něco, co se osvědčilo a platí několik desítek let, a že stejně je důležitější kvalita technik, nežli jejich množství. Poté, co jsem se s novým řádem seznámil, už nejsem tak skeptický. Rozhodl jsem se, že podle něj budu zkoušet, na rozdíl od většiny kolegů, kteří zkouší postaru (jak jsem se dozvěděl na VH našeho středočeského kraje v prosinci 2012). Tvůrci nového zkušebního řádu jsou držitelé vyšších pásů karate v Českém svazu karate. Vytvořili prezentaci, kde uvádí některé celkem rozumné důvody, proč nový zkušební řád vznikl: zkušební řád je více jak 20 let starý (to by mi nevadilo), ořezaná technika stylu, nová pravidla ve sportovním pojetí, atraktivita sportu, pokles úrovně. Osobně jsem rád, že nový

ZŘ je náročnější pro zkušené, protože karate si zaslouží píli: je nutné znát více technik a také jejich japonské názvy. Plevel do bojových umění nepatří. Jestliže dnes i děti ovládají složitou techniku ve svých hrách a kratochvilích, nevidím důvod, proč nevyvinout úsilí v poznávání tradice, kterou nám naši předkové vytvořili v potu a krvi. Zkušební řád jsem pro Vás trochu graficky upravil a rozřídil, aby pro Vás byl přehlednější, nežli jeho vydání na webu Českého svazu. Současně jsem sehnal a upravil pro Vás také videa zkušebních řádů, za což ČSKe patří pochvala. Větší bohatost zkušebního řádu Vám pomůže při seznamování se s novými kata a učiní Vaše karate od začátku bohatší. Přeji Vám mnoho zdaru a budu Vám zcela nápomocen. Poznámka na závěr: jako předseda revizní komise středočeského svazu karate bych měl také po formální stránce respektovat schválené směrnice. Uvidíme, co přinese nová praxe. **Obr. Zkoušky 2009**



Investor únorového zpravodaje 2013 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