

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 👈

## Fotky z tréninku – 16.4.2013

Na dubnovém tréninku jsme pořídili 919 fotek, 200 jsem z nich vybral a zájemcům je nahraji na flash. Zdařilé momentky Vás jistě potěší. Hodnota pro Vás se časem bude zvyšovat. **Obr. 3 krásné momentky**



## Závody Nymburk – sobota 20.4.2013

Za VAKADO závodili Deniska Kaunerová, Jan Klinger, Kryštof Slavotínek a Pepík Vařečka. Medaile jsme nepřivezli. Uvedu chyby, které jsem zaznamenal a jsou patrné z fotek závodů. Častým nešvarem jsou **zavřené oči** při úderech, což znemožňuje kontrolovat situaci. Při kopech nestojí celé **chodidlo na zemi**, postoj je proto nestabilní, kop slabý. **Záklon při kopech** v důsledku špatné ohebnosti způsobuje malou razanci, není možné bránit se nebo pokračovat do soupeře rukama. **Slabá psychická odolnost** – strach ze soupeře, „neužíváte“ si

zápas, pasivita, zbytečné slzy. Malá **fyzická** odolnost – neudýchaná druhá polovina zápasu. A především chybí **rychlost** současně s **tvrdostí**, razantností úderů a kopů, postrádajících mohutné **KIAI** ! Doporučuji, abyste na rychlosti a výbušnosti pracovali také doma ! Závodníci cvičte denně 50 krát každou z Vašich tří vybraných osobních technik, které vám „sedí“! Na závodech již zafungovaly elektronické známky. Děkuji touto cestou Thorstenovi Kaunerovi za pomoc při dopravě a Mirkovi Volkovi za fotky. **Obr:Nejaktivnější byl Slavotínek (vpravo)**



## Zkoušky na STV I.skupiny – 16.5.2013

Po závodech 20. dubna v Nymburce věnujeme nyní všechny síly přípravě na zkoušky. Níže uvádím tabulku povinných tréninků pro kandidáty na nižší technické stupně - I.skupiny, to znamená: 8.kyu, 7.kyu a 6.kyu (bílý, žlutý

a zelený pás). Pokud se nemůžete povinných hodin zúčastnit, můžete je nahradit placenou soukromou hodinou. Zkoušet budu podle nového zkušebního řádu, který intenzivně probíráme od počátku dubna. Učte se, trénujte!

Rozvrh - probíraná témata pro zkoušky 16.5.2012 podle STV				
STV	obsah	datum	čas	těl.
<b>8.kyu</b>	kihon	po 29.4.2013	19:00 - 20:30	Palacha
Volek M, Zářecký P	kihon-ido	po 29.4.2013	19:00 - 20:30	Palacha
Markvart Marek	gohon-kumite	út 30.4.2013	18:00 -19:00	Palacha
Weis Michal	kata+bunkai	čt 9.5.2013	18:30 - 19:30	Palacha
Niederle Miloš	<b>Generálka 8.kyu</b>	po 13.5.2013	19:00 - 20:00	Palacha
<b>7.kyu</b>	kihon	čt 2.5.2013	17:45 - 18:30	Palacha
Martínková K, Kos J	kihon-ido	čt 2.5.2013	17:45 - 18:30	Palacha
Mgr. Blaha, Duras T	gohon-kumite	čt 2.5.2013	18:30 - 19:30	Palacha
Thorsten Kauner	kata+bunkai	út 7.5.2013	18:00 - 19:00	Palacha
Ing.Řehořová Karla	<b>Generálka 7.kyu</b>	út 14.5.2013	17:00 - 18:00	Palacha
<b>6.kyu</b>	kihon	út 30.4.2013	17:00 - 18:00	Palacha
	kihon-ido	út 30.4.2013	17:00 - 18:00	Palacha
Hrdlička Jonáš	sanbon-kumite	út 7.5.2013	17:00 - 18:00	Palacha
	kata+bunkai	čt 9.5.2013	17:45 - 18:30	Palacha
	<b>Generálka 6.kyu</b>	út 14.5.2013	18:00 - 19:00	Palacha
<b>Zkoušky: čt 16. 5. 2013 18:00 - 19:30 hod. velká tělocvična ZŠ Jana Palacha</b>				

Zkoušky na STV II.skupiny = 5.kyu, 4.kyu a 3.kyu = fialové pásy a hnědý pás plánuji na červen

## Wakizaši Cup Nymburk So 11.5.2013

Na dalších závodech po třech týdnech počítám se všemi závodníky. Protože na trénincích se nyní budeme připravovat na zkoušky, je potřeba, aby si závodníci trénovali akce do zápasu také doma. Vyberte si proto svoje „osobní techniky“, které Vám

„sednou“ a natrénujte je do maximální rychlosti a razantnosti. Také cvičením základní techniky a kata můžete trénovat tolik potřebnou tvrdost a rychlost, které jsou nezbytné, abyste se na závodech prosadili! Slabá technika se nebuduje.

Investor dubnového 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