

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** 👈

Nová sekce „Zkoušky“ na našich webovkách



Našli jsme na internetu odkaz, kde si dal nějaký nadšenec práci pro ostatní a docela hezky zpracoval materiály pro zkoušky. Už mi nemusíte nosit flash disk, můžete využít tento link na web: <http://zr.karateodry.cz/>, <http://zr.karateodry.cz/8-kyu.php>. Samozřejmě jdu ještě dále – silný je ten, kdo je

připravený. Předpokládám, že tato webová stránka může někdy zmizet, proto jsme vytvořili přímo na našich internetových stránkách VAKADO vlastní sekci výukových materiálů pro zkoušky podle nového zkušebního řádu. Najdete je přímo v hlavní nabídce **v nově vytvořené sekci „Zkoušky“**

Wakizaši Cup - Nymburk - So 11. 5. 2013

V současné době jsou tréninky věnovány přípravě na zkoušky podle nového zkušebního řádu. Přesto jsme vyrazili po třech týdnech znovu na závody. Na 12.ročníku Wakizaši Cup v Nymburce za VAKADO zápasili Denisa Kaunerová, Pepík Vařečka, Jan Klinger, Kryštof Slavotínek, Klára Kosová a Toník Duras.



Školení trenérů – České Budějovice – 1. a 2. 6. 2013

Akci (se mnou zajištěnou dopravou) jsem avizoval v Aktualitách. Přihlásil se Míra Volek z Dospěláků a určitě nelitoval. Šlo o školení a doškolení trenérů III. a II. třídy. Jsem trenér nejvyšší, I. třídy, ale zúčastnit jsem se akce s Mírou **jako semináře**, protože se zde probíral mimo jiné nový zkušební

řád. Měli jsme také možnost shlédnout zkoušky na 2. a 3. DAN. V sobotu jsme strávili celých 10 hodin v tělocvičně. Střídaly se přednášky, ale hlavně cvičení. V neděli jsme se do tělocvičny již brodili, hlásily se povodně. Najdete nás na fotografiích z této akce na stránkách Českého svazu karate.

Zkoušky STV 16. 5. 2013 – poprvé podle nového ZŘ

Poprvé podle nového zkušebního řádu jsem vyzkoušel na bílé, žluté a jeden zelený pás 11 kandidátů. Byla to náročná změna, protože nové požadavky obsahují více technik. **Na obr. - Blahopřání k úspěchu**



So 8. 6. 2013 - Karate Leděč nad Sázavou

Závodů v Ledči jsme se aktivně zúčastnili před rokem a půl, 10.12.2011. Můžete si o nich, našich úspěších a mých smíšených pocitech ohledně bezpečnosti, přečíst ve Zpravodaji 1/2012. Stále mi zde vadí zvláště u dětí plný kontakt na trup, zákaz používání chráničů na ruce a na nohy a nejsou

povinné ani chrániče na zuby. Pro jiné aktivity jsme nestihli dát dohromady tým, ale vyjeli jsme zjistit nové informace jako diváci: Já, Toník Duras junior a senior. U starších žáků a hlavně u kadetů došlo i k nepříjemným kontaktům. Tady jsem povinné chrániče alespoň rukou a zubů opravdu postrádal.

Ne 16. 6. 2013 – Kolín – Kravmaga

Nevyužít levného semináře v blízkém Kolíně bych pokládal za hřích. O akci jsem se dozvěděl pozdě, ale pár hodin před seminářem jsem pro něj získal alespoň Zdendu Bartůňka ze skupiny Dospělých. Tří hodinový seminář obsahoval rozehrívací a posilovací cviky, sebeobraně situace a práce s krátkou palnou zbraní při útoku a obraně. Kravmaga je modní záležitost, je to v podstatě

sebeobrana, kterou by zkušený adept klasických bojových umění jako karate, aikido, judo měl ovládat (a propracovaněji) ve svém systému. Všude se ale můžete něco přiučit a je správné být otevřený všem systémům. Rád jsem se zúčastnil a budu tomuto systému otevřený i do budoucna, abych i Vám mohl předávat zkušenosti. Pobočky Kravmagy v Kutné Hoře jako doplněk rád využiji.

Út 25.6.2013 - Zkoušky STV pro 5.kyu

Čt 27.6.2013 - Focení poslední trénink před prázdninami

Tréninky o prázdninách – vyřizují se, sledujte Aktuality. Předpoklad – čtvrtky od 18:30 hod

Zpravodaj vydán 25. 6. 2013

Investor červnového 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