

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** 👈

## Ne 16.2.2014 seminář kata Nymburk

Semináře pro kata jsme se za naši školu VAKADO zúčastnili v šesti lidech: Jaromír Fialka 5.kyu, Antonín Duras 5.kyu, Klára Kosová 3.kyu, Radek Funda 6.kyu, Miroslav Volek 7.kyu a moje maličkost. Tyto semináře dostupné vzdálenosti a cenou je vhodné využívat, zvláště jako doplněk cvičení, protože naše frekvence dvou tréninků týdně je z hlediska výkonu pouze udržovací.

Seminář vedla Iva Keslová 5.Dan, bývalá úspěšná závodnice a její asistent Lukáš Janda, který předváděl bleskové pohyby. Cvičili jsme celkem 6 hodin a probírala se základní řada kata (Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan), Tekki shodan a mistrovská kata Kanku-dai. Mnoho fotografií ze semináře najdete na internetových stránkách oddílu pořadatele „Karate sokol Nymburk“.



## Kde najít zajímavé akce karate

Kromě našich webových Aktualit můžete sami pročitat stránky Českého, nebo Středočeského svazu karate. Na oba svazy je odkaz na našich webových stránkách v sekci „Odkazy“. Kdo chce a hledá, najde !

## Zopakujme si něco o etiketě karate.

**Úvodem** – karate jako bojové umění není jen o fyzické šikovnosti a dovednosti, ale o emocionální a citové vyvrátlosti. Všichni známe tu větu: „*Nejvyšším cílem bojových umění není ani vítězství, ani porážka, ale zdokonalování vlastního charakteru*“. Protože podobné věty slyšíme možná často a od lidí, kteří si ani nezaslouží je vyslovovat, možná nám zevšedněly, nevnímáme je, jsme na ně alergičtí. Ale je to tak.

Také na mých webových stránkách jsem pro Vás v sekci „O Karate“ vybral a upravil spoustu zajímavých a moudrých myšlenek nejen o historii, technice, ale především o pravidlech chování. Pokud zvláště vyspělejší cvičenci se nezajímají o tyto základní, vybrané a až hříšně snadno dostupné informace, není to v pořádku. Pro kontrolu vašeho zájmu o teorii si každý položte např. otázku: „co znamená barva mého pásku?“

Odkazuji Vás s dovolením tedy na vlastní samostudium. V následujících řádcích připomenu nejdůležitější věci:

**Výstroj** – karate uniforma, kimono, správně karate-gi, nebo jen gi, je bílé, čisté, nezmačkané, neroztrhané. V gi se nechodí po ulici, převlékejte se v šatně. Kimona jiných barev jsou většinou více ego a předvádění se, nežli praktické důvody. Uznávám výhodu černého kimona při cvičení venku na slunci, protože neoslňuje oči. Zbytky zabarvení od trávy a země na bílém kimonu po vyprání nepokládám za problém. Po několikerém vyprání během týdnů postupně špína ubírá na síle. Nejběžnější prohřešek je nevyndání kimona po cvičení z tašky. Ve zmačkaném gi by vás trenér neměl nechat cvičit. Pásek, obi, je nutné umět správně zavázat a během cvičení kontrolovat pevnost uzle. Nejběžnějším prohřeškem je hraní si s konci pásku.



**Výzbroj** – doporučuji dostatečně velkou tašku na pohodlné uložení nejen gi, obi ale všech chráničů. Nejběžnějším prohřeškem je pohazování chráničů. Ukládejte je s úctou do tašky, šetřete je, stojí peníze.

**Pozdrav** – je nejdůležitějším prvkem etikety, dokonce prý nejdůležitější technikou v karate. Zdravíme vždy (ve stoje i v sedě), když oslovíme učitele, nebo kolegu, když se střídáme při cvičení s partnery. Pokud přijdeme pozdě na trénink, sedneme si do sieza (sed na patách) u vchodu do tělocvičny a vstaneme, až nás trenér vyzve. Nejběžnějším prohřeškem u dětí je, že se neuklání při příchodu a odchodu z tělocvičny.

**Etiketa karate** – jsou i další předpisy, jak se chovat v Dojo (obvykle tělocvična, ale obecně jakékoliv místo ke cvičení) a platí i mimo něj. Častým prohřeškem je nekázeň žáků v šatně. Také se mě dotýká řešení počítačových her a aplikací mobilů v šatně, místo témat o karate.

**Závěrem** – učit žáky jak nejlépe udeřit a kopnout je dost riskantní záležitost, proto musí být kázeň tvrdě vyžadována. Bojová umění přesahují svým posláním, tradicí, filosofií pouhý sport, je třeba to respektovat!

Investor dubnového zpravodaje 2014 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