

## 👉 Co bylo v listopadu 👈

### Výlet na závody „na kukačku“- So 15.11.2014

Cílem akce bylo vzít hlavně začátečníky z přípravy, aby se seznámili nejprve jako diváci s atmosférou závodů, nežli začnou také soutěžit. V jedné veliké hale v nedalekém sportovním centru u Nymburka se odehrávaly hned 2 soutěže naráz na šesti tatami. Shlédli jsme sportovní disciplíny kata, kata družstev, a kumite. Na místě jsem mohl podávat dětem

vysvětlení k pravidlům. Také jsme si hráli, ať už přímo v hale, nebo přilehlých velkých prostorách. Následoval přejezd do Poděbrad a zde na zdravém vzduchu jsme po zastávce v cukrárně na kolonádě pokračovali v hravé a sportovní činnosti ve městě, parku, u Labe. Výlet se opravdu vydařil. Jelo 6 dětí, Klára, dva rodiče, moje maličkost. Děkuji všem za účast !



### Od 2015 bude elektronické úprava STV KYU a DAN zpoplatněna

Předseda technicko metodické komise (TMK) Českého svazu karate (ČSKe) Jaromír Musil informoval předsedy oddílů karate: „Ke dni 1.1.2015 bude možné editovat technické stupně STV KYU pouze přes TMK ČSKe ! Databáze ČUBU funguje od 1. 1. 2013 a 2 roky na zadání do systému je dostatečná. Žádáme proto všechny

trenéry, funkcionáře, kteří ještě tak neučinili, aby zadali uvedené STV KYU (min. STV a datum udělení) do systému databáze, kterou naleznete na stránkách [www.cubu.info](http://www.cubu.info).“ Vás žáky VAKADO mohu upokojit, že všechny naše držitele technických stupňů jsem řádně zaregistroval. Všem formalitám věnuji stále pozornost.

### Přibývá počet individuálních hodin

Dva tréninky týdně jsou pro rozvoj dovedností málo a je nutná také domácí příprava, stejně jako ve škole, nebo v jakékoliv jiné činnosti. Další z možností rozvoje jsou individuální hodiny. Podělím se s Vámi o zajímavá čísla. Od ledna do listopadu 2014 jsem s Vámi při individuálních hodinách v mé domácí tělocvičně odtrénoval přes 50 hodin s více než s dvaceti z Vás. Tyto individuální hodiny měly tři důvody: rychlejší zapojení

nových členů, pomoc při přípravě na zkoušky a nácvik na veřejné vystoupení. Další zajímavost: nejmenovaný dospělý člen, nastoupil mezi nás po čtyřicítce před dvěma lety, kromě hromadných tréninků požádal již pětkrát o individuální hodiny, do současnosti jsme odcvičili již 50 lekcí. Výsledky ho velmi motivovaly, cvičením sočasně bez potíží zredukoval hmotnost o 19 kg (!) a připravujeme se na čtvrtý v pořadí, fialový pás. To chválím !

## Valná hromada Středočeského svazu karate – 13.12.

První se přihlásil a jel se mnou za naši školu karate Petr Zářecký. Valná hromada, pokud mohu srovnávat, mívá rychlý, tvůrčí, ukázněný a pracovní průběh se všemi formalitami, na které dohlížím také já jako předseda revizní komise. Čtou se zde zprávy o činnosti za rok minulý: zpráva předsedy svazu, předsedy STK, komise

rozhodčích, hospodáře, kontrolní a revizní komise. Probíhá diskuse ke všem tématům a schvaluje se rozpočet na další rok, kalendář sportovních akcí, závazné úkoly, odměny. Schůze trvá asi 2 zajímavé hodiny, oběd je součástí, scházíme se v restauraci v počtu kolem 10 lidí. Jezdím na Valnou hromadu rád.

## Informace pro zkoušky – 26.2.2015

### 1. Předvánoční zkoušky nanečisto – 18.12.2014

Letošních Vánoce s VAKADO jsme obětovali přípravě na zkoušky na bílé a žluté pásy. Proto jsme poslední trénink v roce 2014 věnovali slavnostnímu společnému

tréninku, kde si kandidáti nejprve na bílý pás = 8.kyu, poté na žlutý pás = 7.kyu vyzkoušeli celý průběh zkoušek nanečisto. O prázdniny tak věděli co trénovat.

### 2. Na internetu je pro zkoušky vše potřebné

Nechci Vás přetěžovat sezením u PC a vyvlékat se z trenérské práce. Pokud však chcete dosáhnout výsledků např. v podobě zkoušek, není jiné cesty (při slabé frekvenci dvou organizovaných tréninků týdně), nežli si doma občas zopakovat co se učíme na tréninku. Vaše možnosti jsou díky dnešní technice i mému informačnímu servisu doslova skvělé. Přímou na našich „webovkách“ najdete většinu informací přehledně

zpracovaných. A kdo je pilný, může si také zadávat do vyhledávačů např. na YouTube cokoli a sledovat nekonečné množství textů, obrázků a dokonce instruktážních filmů s těmi nejlepšími osobnostmi světa karate. Hodně dětí se mi po Vánocích pochlubily, že dostaly PC, mobil, tablet. Využijte tyto drahé dárky nejen pro ne zrovna vhodné virtuální hry, ale také pro studium, včetně materiálů pro zkoušky.

### 3. Kdo se nebude moci dostavit na zkoušky, nebo propadne ...

Pokud se nebudete moci na zkoušky dostavit v plánovaném termínu 26.2.2015, nebo u zkoušky neuspějete, můžeme se domluvit na individuální hodině a bude vyzkoušeni veřejně v náhradním termínu ve čt 12.3.2015, nebo si počkáte na zkoušky 16.6.2015. Opakovaná zkouška, pokud neuspějete, se znovu platí.

### 4. Potřebné formality ke zkouškám – věnujte prosím pozornost !!!

Povídání o zkouškách je na webu: O VAKADO/Současnost/Zkoušky. **Pro účast na zkoušce musíte splnit toto:**

1. Dostavit se v čistém bílém kimonu a dodržet osobní hygienu: ostříhané nehty na ruce a nohy, upravené vlasy.
2. Předložit průkazku karate
3. V průkazce karate mít vylepenou standardní průkazkovou fotografii barevnou 4,5 x 3,5 cm
4. V průkazce karate mít razítko a podpis lékařské prohlídky, která není starší 1 rok k datu zkoušky
5. Uhradit poplatek za zkoušku: 8.kyu 200 Kč, 7.kyu 200 Kč, každý další pás + 50 Kč (6.kyu 250 Kč, 5.kyu 300 ...)
6. Uhradit 300 Kč za známku karate na příslušný rok

Od roku 2013 se veškerá evidence provádí elektronicky a je provázána. Každého zkoušeného musím přihlásit týden dopředu a musím za něj předtím provést 3 samostatné platby (poplatek za registraci zkoušky Českému svazu karate, poplatek za zkoušku Středočeskému svazu karate, poplatek za roční známku), jinak systém nevystaví protokol o zkoušce. Proto musíte dodržet moje požadavky termínu, kdy mi přinesete peníze.

KHP1 - všichni budou zkoušeni na 8.kyu, KHP2 - všichni na 7.kyu, KH a SE podle dohody se mnou.

**! Kandidáti na zkoušky doručí peníze a předloží ke kontrole průkazky do 17.2.2015 !**