



Seminář bojových umění – VAKADO v osmi

V sobotu 23.01.2016 jsme se plánovitě zúčastnili semináře bojových umění v Nymburku. S potěšením konstatuji, že za naši školu karate VAKADO jsme měli silné početní zastoupení osmi lidí. Cvičili jsme pět hodin s několika třiminutovými přestávkami na napití. Seminář měl nezvykle čtyři bloky. Petra Piskačová 5 Dan karate, asistentka reprezentace ČR v kumite, zařadila několik průpravných cviků pro pohybové dovednosti v zápase. Zdeněk Dvořák 5 Dan karate se zabýval citlivými body na těle. S Tomášem Bradáčem 1 Dan Jutsu jsme zkoušeli sebeobranu a s Josefem Zvěřinou 6 Dan karate jsme zkoušeli mentální přípravu k boji a práci s energií. Na moje gusto bylo na semináři až moc témat, chybělo

mi více procvičit raději menší počet cviků. Na druhé straně byla pestrost zajímavá a ukázala jak široké je téma bojových umění a každý ze čtyř bloků dal podnět k zamýšlení a některé karateka mohli inspirovat. Já jsem si odnesl několik podnětů pro sebe a trochu si oživil trenérský zásobník cviků, který po vhodné úpravě postupně promítám do tréninků pro ty naše věkové a technické kategorie, které jsou schopny jednotlivé cviky uchopit. Děkuji všem Našim za účast, Vaškovi za pomoc při dopravě a Mirečkovi za půjčení fotoaparátu.

Na obrázcích: naše početná skupina VAKADO s Petrou Piskačovou, krátký odpočinek při výkladu, kluci z Jutsu.



Rozhovor ze Sao Paula

Tak mi po čase opět zavolal z Brazílie kamarád, kterého jsem trénoval karate ještě před sametovou revolucí. Zdeněk Juráň hodně pracovně cestoval a žil na exotických místech planety. Podělím se s Vámi o vzácnou fotografii pořízenou kolem roku 1985 v tělocvičně na základní škole na Žižkově v Kremnické ulici v Kutné Hoře. Zdeněk je zde vpravo, já vlevo. Zatím co já závidím Zdeňkovi jeho působení ve světě, Zdeněk mě vždy překvapí, když obdivuje, že stále působím jako trenér v Kutné Hoře a sleduje naše webovky.



Kalendář akcí VAKADO 2016

Zveřejňuji plán akcí karate ve VAKADO pro rok 2016 a akce, kterých bychom se měli povinně zúčastnit. Hlavními cíli jsou zkoušky na STV a závody. Upozorňuji, že na vyšší pásy budu u dětí a mládeže požadovat jako **podmínku zkoušek účast na závodech**. Protože trénujeme pouze dvakrát týdně a domácí příprava je u většiny nedostatečná, bude **podmínkou pro zkoušky**

také účast na „seminářích pro zkoušky“, kde detailně probereme celé zkoušky na každý pásek zvlášť. Pokud by se nemohl kdokoliv z různých důvodů zúčastnit zkoušek nebo „seminářů pro zkoušky“ v plánovaných termínech, má možnost zaplatit si individuální soukromé lekce a individuální zkoušky. Příprava na pásy od 3.kyu je již náročná a bude řešena také individuálně.

Do 15.2. je potřeba zaplatit pololetní poplatek a také 300 Kč za známku 2016 pro zkoušky a závody.

Leden

Ne 31. závody Kesl Cup Praha – startuje Míra Volek, trenér kaučuje

Únor

So 13. – Ne 14. seminář Hideo Ochi Praha, 690 Kč – jede trenér a Volek (jen sobota), ostatní dobrovolně

So 20. seminář pro zkoušky na 8.kyu - 10:00 – 13:00 ZŠ Palacha Kutná Hora, 200 Kč

Ne 21. seminář pro zkoušky na 7.kyu - 10:00 – 13:00 ZŠ Palacha Kutná Hora, 200 Kč

Březen

Čt 10. zkoušky na 8. A 7. Kyu 17:00 – 18:30 ZŠ Palacha Kutná Hora, zkouší trenér, 200 Kč

So 19. seminář pro zkoušky na 6.kyu - 10:00 – 13:00 ZŠ Palacha Kutná Hora, 200 Kč

Ne 20. seminář pro zkoušky na 5.kyu - 10:00 – 13:00 ZŠ Palacha Kutná Hora, 200 Kč

Duben

So 02. závody Vambercký Lvíček – pro děti 7 – 13 let, vhodné pro celou naši přípravku KHP2

Ne 10. seminář pro zkoušky na 4.kyu - 10:00 – 13:00 ZŠ Palacha Kutná Hora, 200 Kč

So 16. závody Wakizaši Cup Nymburk – účast na závodech je podmínkou zkoušek na STV

So 30. seminář Sebeobrana III. Ostrava – Ing. Karel Doležel. Cena 500 Kč – zúčastní se trenér

Květen

Út 10. zkoušky na 6.kyu, 5.kyu, 4.kyu, 2.kyu – 17:00 – 18:30 ZŠ Palacha Kutná Hora, zkouší trenér

Červen

Čt 16. DEBUŠ 3.ročník – 17:00 – 19:00 ZŠ Palacha Kutná Hora, zúčastní se všichni, vystoupí vybraní

Listopad

So 19. závody Vánoční cena Mladá Boleslav

Soutěžní otázka 4

Tato fotografie je z roku 1990. Při cestách po Evropě jsem jako kluk po třicítce využíval ke cvičení každé možné volné chvíle, zvláště na zajímavých místech. Tento dnes vzácný snímek je z jednoho hlavního evropského města, kde jsem na břehu řeky, která jím protéká, cvičil několik metrů nad vodou postranní kopy. Na druhé straně řeky je jedna z nejznámějších a nejkrásnějších katedrál se 70 metrů vysokou věží. Jak se jmenuje město a řeka, na jejímž břehu jsem rád riskoval pád z několika metrů ?

