

👉 Co bylo 👈

Seminář s Hideo Ochi 8.Dan - Praha – 13.2.2016

V sobotu vyjelo naše „trio V+V+V“ Volek Miroslav, Ing. Vobora Václav, Ing. Vališ Jan s věkovým průměrem 49 let na nejpočetnější akci karatistů v ČR, seminář v pražské sportovní hale Štěrboholy. Cvičení vedl vicemistr Hideo Ochi 8.DAN Japonské asociace karate JKA. Cvičili jsme odděleně podle technické úrovně, ale některé tréninky byly společné. Hromadný trénink s 250 karatisty dal zažít jedinečnou atmosféru. Součástí víkendové akce s Hideo Ochim byly i závody s mezinárodní

účastí, přátelská večerní párty a zkoušky na pásy karate. Právě u tohoto velmistra jsem před 16 lety složil zkoušku na první černý pás. Japonec Hideo Ochi, 76 let (!), je léta vedoucí instruktor JKA pro Evropu a mnoholetý trenér německé reprezentace karate. V minulosti se několikrát umístil na prvních místech v kata i kumite na nejprestižnější světové soutěži, „Otevřeném mistrovství světa v Japonsku“. Neúnavné nasazení pro evropské karate mu získalo celosvětovou pozornost a respekt.



Mgr. Stanislav Bílý

Ing. Jan Vališ

Eva Buzková

Hideo Ochi



Ing. Václav Vobora + Miroslav Volek



Co ještě bylo



Jakub

Vítězové soutěžní otázky č.5

„Soutěžní otázka 5 byla: „Kdy a kde se letos konají zkoušky na 8. a 7.kyu, tedy na bílý a žlutý pás?“ Umístili se dva soutěžící:

1. Místo - Jakub Šlais

2. Místo - Kateřina Svobodová



Katka

Semináře VAKADO pro zkoušky na bílý a žlutý pás

V sobotu a neděli 20. a 21. února 2016 se seminářů pro zkoušky na 8.kyu a 7.kyu zúčastnilo celkem 15 kandidátů. Děkuji za pomoc Mirečkovi, Zdendovi a Jaromírovi. Výuka zahrnovala pro každý pás ve

4 blocích až 25 různých technických prvků a přičemž každý prvek se skládal z jednoho až 21 cviků. To jistě není málo a kladlo to na cvičící větší nároky na myšlení. Děkuji všem za účast a trpělivost i se mnou.



Co bude

Čt 10.3.2016 - zkoušky na 8. a 7. kyu

Zkoušky proběhnou u vybraných kandidátů v době tréninků přípravků od 17:00 do 18:30 v naší tělocvičně ZŠ Jana Palacha Kutná Hora. Poté následuje běžný trénink základní skupiny (nezkoušení ze všech skupin si

s námi při zkouškách mohou dát společnou rozcvičku a poté mohou zůstat jako diváci). Povinně s sebou: čisté kimono, průkazku s fotkou, 200 Kč za zkoušky, znalosti. Průkazky a zaplacenou známku karate mají všichni.

Soutěžní otázka 6.

V letošním únorovém Zpravodaji VAKADO je zajímavá fotografie ze Švýcarska. Otázka zní: „Jaký druh cvičení na fotografii zde provádím ve výšce téměř 4000 metrů nad mořem?“ Za správnou odpověď získá **každý** jeden bod.