

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

Tréninky o prázdninách 2012

Také o letošních prázdninách si mohli naši žáci zdarma jako bonus opět zatrénovat na krásném umělém hřišti v ulici Jana Palacha v Kutné Hoře, každý týden ve čtvrtek. Tentokrát jsme vynechali teplý červenec a

začali jsme až od srpna. V pozdních odpoledních hodinách je na hřišti velmi příjemně. I když chápu, že většina karateka je někde na prázdninách, většinou u vody, vážní zájemci by zde měli být s námi.

Focení o prázdninách v parku U tří pávů



V srpnu jsme s dětmi z přípravy KHP1 pořídili propagační fotky pro plakáty v parku U tří pávů v centru Kutné Hory. Děkuji maminkám, že se s nažehlenými dětmi dostavily. **Na snímku zleva:** Viktor Navrátil, Ondra Vališ a Matěj Matz.

Jak dopadl nábor nových členů

Nejmladší příprava se nám rozrostla toto pololetí z 11 na 17 dětí. Starší příprava se zvýšila z 10 na 11, základní skupina spadla z 8 na 6 karateka, dospěláků je stále 15. Takže se mnou **je nás přesně 50 cvičících**. Celkově se přihlásilo 16 nových zájemců, kteří vykompenzovali úbytek odchozících členů a mírně ho převýšili. Dělá mi radost, že všechny děti, které začínaly

v nejmladší přípravce a vydržely, mají dnes v přípravce starší, nebo základní skupině různé pásy karate, závodí i vozí medalie. Nejsilnější vlastnost v životě je vytrvalost. Ten, kdo se jednou dal na cestu bojových umění, měl by po ní kráčet a zdokonalovat se celý život. Podmínky k tomu mají dnes všichni vynikající, ať už se týkají výstroje, tělocvičen, dopravy a informací na internetu !!

Tréninkový plán

Základem správné trenérské práce je mimo jiné dobrý tréninkový plán. Stejně jako pouhé trenérské nadšení a slavná minulost nestačí, ale je potřeba vědecký přístup a kreativní myšlení, tak také tréninky musí mít plán a cíl, protože živelně vedené tréninky brzy narazí na nudu a stagnaci. Všechny mé čtyři věkové skupiny mají tréninkový plán na 6 pololetí a každé pololetí je zaměřené na nějaké téma. Jak jsem slíbil v minulém čísle, nyní Vám pololetní plán všech skupin představím.

KHP1, nejmladší přípravek 6-9 let: toto pololetí je zaměřeno na **atletické prvky**. Jinak techniky karate převážně na místě. **KHP2**, přípravek starší 10-12 let: zaměřený na **sportovní zápas** s cílem vyslat závodní družstvo na **závod**. **KH**, základní skupina 13-30 let. **Sanbon kumite**. Tato forma není součástí zkoušek, ale je škoda ji opomíjet. **SE**, dospělí 30-60 let: **sebeobrana proti úderům** oproti minulým pololetím, kdy jsme trénovali sebeobranu proti úchopům a škrcení.

Plánované akce 2.pol. 2012

Závody. O smyslu a účelu závodů v karate, abych se neopakoval, si můžete přečíst na našich internetových stránkách „O VAKADO / závodní činnost“. Plánuji asi 2 závody, většinou jezdíme na Vánoční cenu do Mladé Boleslavi, a také se snažím vybrat další závody, pokud

možno poblíž našeho regionu. I když bychom si měli zvykat jezdit i dále, co je to např. proti vzdálenosti, když jsme jeli na závody až do Švédska. Jedním z cílů je dovybavit závodníky všemi chrániči obou barev, což je také náročné na peněženky rodičů. Ale je to povinné.

Vánoce s VAKADO. Je to naše největší akce roku, zase Vás odkážu na web „O VAKADO / Vánoce s VAKADO“. Každý rok vymýšlím nový scénář pro jednotlivé skupiny. Hlavním problémem je mít s kým scénář nacvičit, protože hodně dětí je nemocných,

některé musí na jiné Vánoční akce např. ve škole a dospělí finišují v práci. Takže buďte prosím shovívaví a budme hrdí na to, že přes mnoho těžkostí jsme schopni vlastními silami něco vytvořit a pobavit se. Což se dnes, kdy nám všude strkají zábavu pod nos, cení.

Silvestr s VAKADO. Opět blíž web. Jako obvykle alespoň jednou před touto akcí bychom měli vyrazit do nádrže na vrch Sukov, kde akce probíhá, zkontrolovat a vyčistit její dno. Letos bude změna termínu, přesuneme jej na den před Silvestrem. Možná se to bude hodit více lidem a bude nás větší počet, i když tato akce je vždy dobře obsazena.

Sledujte Aktuality na www.karatevakado.cz

Věci kolem tréninků je hodně, akcí mimo tréninky také a Vás je několik desítek. Pro přenos a sledování společných informací, ale i vzkazů jednotlivcům je velmi rychlý, praktický a ekologický internet. Byl bych rád, abyste si zvykli sledovat zejména Aktuality, kde Vám

poskytují čerstvé informace. A to vždy, když Vás na ně odkážu, nebo i sami nejméně jednou týdně, protože aktuality tam zůstávají jeden týden a oznámení avizují nejméně týden dopředu.

Jak pracovat s internetem ohledně karate ?

Rozhodně bych si zde nedovolil podceňovat Vaši počítačovou gramotnost, pouze pro jistotu a doplnění uvádím následující informace. Především je dobré a správné pojmenovat to, co potřebujete najít, ať již jde o název techniky karate, jednotlivých kata či forem kumite. Za tímto účelem všichni žáci znovu a noví žáci

poprvé ode mě dostanou list s japonským názvoslovím. Za druhé stačí napsat hledaný název nejlépe do vyhledávače Google. A pak již můžete vybírat z nepřeberného množství filmů !

Možnosti samostudia na internetu jsou nekonečné, nikdo se nemůže vymlouvat, že nemá z čeho čerpat!

Investor zářijového a říjnového zpravodaje 2012 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