

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

Čekám na Vaše příspěvky do Zpravodaje

Zpravodaj VAKADO můžete obohatit Vašimi příspěvky. Například rodiče nových dětí přichází s dotazy a připomínkami. Mohli bychom je zveřejnit formou dotazu a mojí odpovědi. Zpravodaj by to určitě oživilo.

KHP1 nejmladší přípravek 6–9 let

zaměření – gymnastika

Aby nedocházelo k opakování stejných tréninků a znučení dětí, které jsou v přípravce několik let, budou jednotlivá pololetí zaměřena různě: 1.gymnastika, 2.atletika, 3.míčové hry a hry, 4.lana a švihadla, 5.pády a doskoky, 6.ostatní.



KHP2 starší přípravek 10–12 let

zaměření – sportovní zápas

Nejdynamičtější skupina, ideální pokud prošla KHP1. Rychlé pokroky jsou v zápase, který je v tomto věku pro děti zábavný a díky vysoké dynamice a flexibilitě pohledný, a také bezpečný, protože údery nejsou ještě přehnaně tvrdé.



KH hlavní skupina mládež 13 – 30 let zaměření - tradiční karate

Tradiční karate by mělo být krásné, přesné, tvrdé. Není to o hopsání v ringu, nebo u pytle. Principem je jediný úder, který ukončí zápas a je čas věnovat se dalším protivníkům. Je to ale dlouhá a náročná cesta života. Přesahuje Dojo.



Zkoušky budou 17.4.2012 od 17:00 hod

Příprava na zkoušky je v plném proudu, probíhá podle rozpisu, který jste všichni dostali a je i na internetu. Kromě toho věnuji několika žákům hodiny u mě doma nad rámec rozpisu. **Fotky viz níže a také Aktuality.**



Přátelé čtěte na internetu Aktuality!

Jsou tam důležité vzkazy pro Vás. Například stále čekám na Vaše průkazky kvůli zkouškám a vylepení známek na tento rok. Jsou zde také aktuální fotky a videa. Některé jenom pár dní, tak ať o to nepřijdete.

Investor dubnového 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