

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

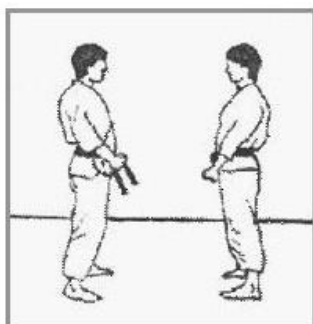
☞ **Co bylo** ☞

Materiály pro zkoušky – lepší to být nemůže

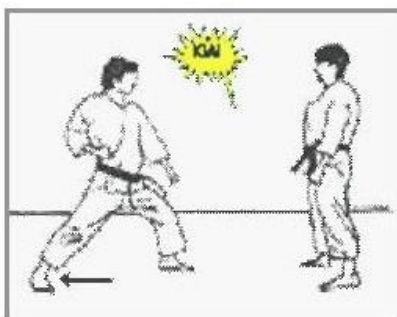
V souvislosti s novým zkušebním řádem sháním, iniciuji, upravuji a poskytuji Vám materiály, ze kterých jsou nové požadavky zřejmé. Můžete se pohodlně věnovat také samostudiu. V současné době jsou k dispozici tyto prameny: 1. písemný popis s vysvětlivkami, 2. výuková videa, 3. vhodné ilustrace řízeného kumite. Od dubna přehrávám tyto přehledně upravené materiály všem zájemcům na flash disk, ale pracuji také na jejich umístění na naše webové stránky. Nový řád poctivě procvičuji

a vysvětluji na trénincích, a pokud máte absenci, nebo cokoliv zapomenete, můžete se zeptat mě, nebo si přehrát třeba výuková videa. Myslím, že metodická komise českého svazu karate odvedla dobrou práci a já jsem se snažil materiály pro Vás uspořádat a upravit tak, aby byly pro každého přehledné. Téměř se mi až přičí, jak je dnes vše snadno dostupné, tak doufám, že se to projeví na Vaší přípravě na zkoušky. Vše potřebné máte.

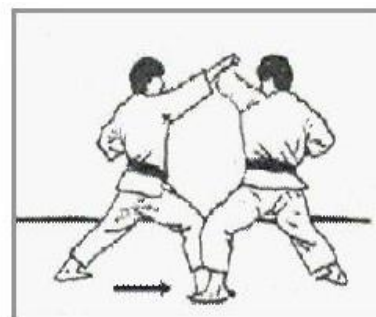
Na obr. příklad materiálů - názorné obrázky kumite



Yoi



krok dozadu Gedan
Barrai



Migi Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke

Mirek přeskočil kolegy a zhubnul 16 kg za 1/2 roku

Cítím milou povinnost pochválit jednoho z nás. Míra Volek nastoupil jako nováček do skupiny



„Dospělí 30 – 60 let“ teprve před několika měsíci, v září 2012. Je mu 44 let, karate ho „chytlo“, na tréninky chodí pravidelně, připlatil si soukromé lekce a je patrné, že nemálo cvičí také doma. Má rodinu, děti, chodí do zaměstnání, pečuje o dům i zahradu a na karate si čas najde rád. Přestože se připravuje teprve na svůj první pásek karate, cvičí docela technicky již čtyři kata, na rozdíl od vyšších pásků, kteří některé kata občas pozapomenou. Míra mě ale překvapil ještě jednou: za 7 měsíců zhubnul 16 kg. Bez diet, přemáhání, dřiny. Začal jen poctivě cvičit své kondiční karate. Veřejně ho chválím! Následujte ho!

,Wakizaši Cup Nymburk So 11. 5. 2013

Informace o závodech máte v Aktualitách tři týdny dopředu, a tak doufám, že se snažíte připravovat také doma, jak Vás vyzývám v dubnovém zpravodaji. V současné době jsou tréninky věnovány zkouškám, aby se do závodů v brzké budoucnosti mohli zapojit také další naši členové. Zvláště pro závody v kumite je většinou podmínka mít 6.kyu. Jen některé kluby organizují závody dětí, jež zápasí již od 8.kyu - viz níže.

Pohár ke dni dětí Chodov So 1. 6. 2013

Pro start v kumite zde stačí pouze 8.kyu. Propozice jsou v Aktualitách. Na tyto závody bohužel nepojedeme. Jsou trochu z ruky a hlavně zřejmě budu mít jiné aktivity karate. Pokud by se něco změnilo, dám vědět.

Na závody máme veškeré vybavení chráničů a už také určité zkušenosti, jen je potřeba více cvičit a jezdit zápasit. Při poslední soutěži jsme bohužel nepřivezli žádnou medaili, i když jsme se také na hlavu stavěli, jak je patrné vpravo v případě naší závodnice Denisky.

Obr. - naše poslední závody v dubnu - Deniska a trenér



Zkoušky STV - I.skupina 16.5. - II.skupina 25.6.

Při plánování zkoušek na STV jsem využil dělení technických stupňů podle nového zkušebního řádu. Ten uvádí 4 skupiny podle stoupajících hodnotí: **skupina I.** pro 8. až 6.kyu, **skupina II.** pro 5. až 3.kyu, **skupina III.** pro 2.kyu až 1.Dan, **skupina IV.** pro STV od 2.Danu.

Na zkoušky STV pro bílé, žluté a zelené pásky (technická skupina I.) se již připravujeme podle rozpisu povinných tréninků a zkoušky budou, jak víte, 16. 5. 2013. Vyhlašuji termín pro technickou

skupinu II. (oba fialové pásky a první hnědý) na 25. 6. 2013. Rozpis povinných tréninků zaměřených pro skupinu II. vydám do 10. května. Ty začnou po prvních zkouškách od poloviny května. Apeluji znovu na zájemce o zkoušky: nežli budou materiály nového zkušebního řádu na našem webu, noste flash disky, vše Vám nahraji ! Připravujte se pilně také doma, hlavně doporučuji strečink. Současně se učte nové názvy technik, jsou povinnou součástí zkoušky.

Zpravodaj vydán 6. 5. 2013

Investor květnového zpravodaje 2013 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