

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** 👈

Seminář kata s Ivou Keslovou

V neděli 16.2.2014 jsme vyjeli za VAKADO v šesti lidech na seminář kata do blízkého Nymburka: Jaromír Fialka 5.kyu, Antonín Duras 5.kyu, Klára Kosová 3.kyu, Radek Funda 6.kyu, Miroslav Volek 7.kyu a moje maličkost. Seminář vedla Iva Keslová, 42 let, 6.Dan. Cvičili jsem dopoledne a odpoledne celých 6 hodin. Podle plánu Iva probírala základní

kata řady Heian, dále Tekki-shodan, Jion a Kanku-dai. Součástí semináře byly i ukázky aplikace kata = bunkai. Nic co bych neznal, ale je fajn zacvičit si mimo naše tréninky v jiném prostředí s jinými lidmi a vždy je se co učit. Mistrovské kata se pak moji žáci mohli učit v podání příjemné ženy a shlédnout v provedení mladého rychlého závodníka.

Na obr.: Naše skupina s Ivou Keslovou a momentky ze cvičení



Zkoušky v březnu – čt 27.3.2014 – 17:00 hod



Zkoušky plánuji na poslední březnový týden. Příprava bude organizačně náročná, neboť je v plánu 16 kandidátů od 8 do 63 let na bílý, žlutý, zelený a fialový pás. Nový zkušební řád je poměrně náročný. Jednotlivé části zkoušek pro jednotlivé technické stupně budou jednak probírány na pravidelných trénincích, jednak na soukromých hodinách navíc u mě. Prosim ostatní o trpělivost na trénincích, pokud se

budu věnovat zrovna jednotlivým kandidátům. Budete si procvičovat svoje techniky podle zkušebního řádu, zkušenější pak mohou podle mých pokynů pomáhat nižším technickým stupňům. Kandidáti na zkoušky dostanou v březnu kalendářní průkazky, kde si budou povinně evidovat, že cvičí každý den alespoň 20 minut. Přeji hodně zdaru při Vaší přípravě a hlavně úspěšné složení zkoušky v březnu !



Investor únorového zpravodaje 2014 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