

👉 **Co bylo** 👈

Út 24.6.2014 - Zkoušky na pásy se nekonaly

Zamýšlené zkoušky na druhý fialový pás (4.kyu) pro čtyři kandidáty se nekonaly. Kandidáti nebyli připraveni. Zřejmě zde byly objektivní důvody, nicméně mám podezření že jde i o malé karatistické srdce.

Út 24.6.2014 – DEBUŠ – Den bojových umění pro školy

Nápad uspořádat tuto akci vznikl přímo v kanceláři starosty Kutné Hory, když jsme řešili možnost spolupráce města a naší soukromé školy karate VAKADO. Cílem akce bylo zpřístupnit veřejnosti náš trénink karate, předvést ukázky a zapojit žáky

kutnohorských škol do tréninku formou soutěží, aby si cvičení sami vyzkoušeli. Ukázky předvedly a aktivně cvičily všechny čtyři naše věkové skupiny. Pár hezkých obrázků nejdete na našem webu „O VAKADO / Akce pro veřejnost / DEBUŠ / Zpráva“.



👉 **Co ještě bylo** 👈

So 21.6.2014 - Seminář sebeobranu Nové Dvory

První ze seminářů, který jsem uspořádal, v rámci nového programu Spirála, proběhl v Nových Dvorech. Smyslem programu Spirála je vyvážen zdravotní životní styl pod rouškou bojových umění přímo do prostředí malých obcí. Seminář byl zamýšlen především pro zralou populaci včetně padesátníků i šedesátníků. Nejnižší věková hranice byla 13 let. Obsahem semináře byl výběr některých sebeobránných situací, které lze řešit i bez zkušeností nejjednodušším a přesto efektivním způsobem. Vyšším cílem bojových akcí je ale

především práce s tělem ve smyslu zdravotním. Vliv na mentální pohodu je zřejmý. Součástí cvičení byly ukázky správného strečinku, včetně jógových prvků, např. pozdravu slunce, prostě to, co cvičíme především se skupinou dospělých v naší škole VAKADO. Jsem přesvědčen, že 90 % všech úrazů, nemocí a špatných nálad si způsobujeme sami a recepty na jejich odstranění jsou dávno známé, jednoduché a téměř zdarma. Za obětavou pomoc při organizaci děkuji paní místostarostce ND Vandě Vöröšové. **Obr. viz níže:**



👉 **Co bude** 👈

Tréninky o prázdninách

Prázdninové tréninky venku na umělém fotbalovém hřišti v ulici Jana Palacha začnou od 24.7.2014. Tréninky budou každý čtvrtek, v červenci od 18:00 hod a v srpnu, kdy se začíná dříve stmívat, od 17:00 h.

Tréninky po prázdninách začnou dle stávajícího rozvrhu druhý týden v září 2014