

👉 **Co bylo** 👈

Ještě k vystoupení v zahradách GASK 6.9.2014

Chtěl bych jenom připomenout, v jakém krásném prostředí jsme si zacvičili a vystoupili před diváky. Proto ještě fotky z nácvičku, kterými chci přiblížit právě onen exteriér. Z jedné strany chrám sv. Barbory a Jezuitská kolej, z druhé strany „Koloseum“. A uprostřed zahrady s mlatovými chodníčky a dalšími prvky.



Rozdělení nejmladší přípravky KHP1 (KHP1A a KHP1B)

Rozdělení nejmladší přípravky znamená jen formální oddělení dětí na tréninku, jež jsou technicky pokročilejší a mají bílý pásek (KHP1A). V praxi to znamená hlavně tři věci. Za prvé zvláštní hodiny u mě pro běžnou přípravku a zvláštní hodiny u mě pro tento pokročilý

výběr KHP1A. Za druhé na hromadných trénincích dle rozvrhu mohou cvičit část hodiny odděleně. Pokročilejší děti tak nebudou zdržované a ostatní děti nebudou přetěžované. A za třetí výběr KHP1A bude trénovat po svém tréninku část hodiny se starší přípravkou KHP2.

Vítáme nové členy, jmenovitě

z nejmladší přípravky: Petra Čadu, Jakuba Dlaska, Tadeáše Kovaldu, Pavlíka Staňka, Elišku Gottfriedovou a Jonáše Němce. V základní skupině vítáme Pepíka Koudelku a ve skupině dospělých PhDr.Jana Vindušku.

👉 Co ještě bylo 👈

Nedělní výlet na kolech – 15 lidí

Výletu na kolech se nás zúčastnilo 15, tedy slušný počet. Cílem byla trasa podél „Stříbrné stezky – severní část“ a výstup k nádrži na vrchu Sukov. Vyšlo vše přesně podle plánu: celá trasa, návrat přesně za 3 hodiny a slunné počasí na trička.



Nikdo se nezranil, nikdo nepíchnul kolo. Cestou jsme potkali dva koníky s jezdci, jednoho vraníka a jednoho bělouše. Na vrchu Sukov jsme objevili v křoví uvízlý osobní automobil, nahlásili jsme nález městské policii. Oblíbené byly zastávky na svačinku. Nejmladší Pavlík

nás překvapil, když si sám přestávky zpestřoval dřepy, kliky a strečinkem. Poslední část trasy jsem zvolil příjemně – pořád s kopce až na místo srazu. V podobných výletech plánuji pokračovat za slunného počasí klidně i přes celou zimu. Hlavně ven do přírody !

👉 Co bude 👈

Plán na pololetí - pokračování

Protože se mi zdá, že většina z Vás přiměřeně nereagovala na moji výzvu a nezná zkušební řád, zopakuji zde znovu, jak můžete plánovat Váš vývoj v karate. Plánem každého karatisty je mimo jiné po fyzické stránce **technický** růst, který je činností na mnoho let, vlastně na celý život. Tento plán je detailně zpravovaný ve **zkušebním řádu**. Výsledkem jeho plnění je postupné získávání hodností, stupňů technické vyspělosti v průkazce a tedy barevných pásů karate u kimon. Nejbližším

plánem je u nováčků první a u pokročilých další, vyšší pás karate. Nováčkové obdrží požadavky na zkoušky na tréninku. Mohou si je ale, stejně jako pokročilí, také vytisknout z našich webovek v sekci „Zkoušky“. Zkušební řád na Vaše nejbližší kyu je jednoznačným plánem pro všechny, noste ho s sebou a naučte se ho zpaměti. Zkoušky plánuji na začátku dalšího pololetí. Protože 2 hodiny tréninku týdně nestačí, budou zkouškám věnovány hodiny navíc v tělocvičně jako seminář nebo u mě.

(Vydáno 2.11.2014)