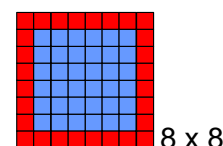
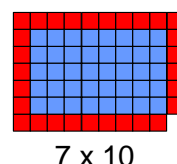
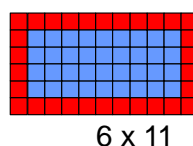
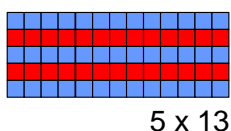
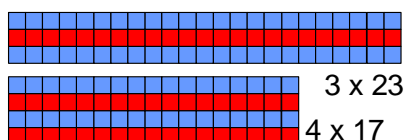


## Co bylo

### Naše tatami – bezpečnost - výchova – soutěže

Tatami ovlivnilo kvalitu našich tréninků a jistě stojí za krátký článek, abychom si uvědomili širší dopadu jeho užívání. **Realie a technická data:** tatami používáme od listopadu 2013. Pro skladnost jsem zvolil čtverec 8 x 8 metrů plus 5 náhradních kusů. Máme tedy celkem 69 ks čtvercových putzllí o hraně 1 metr. Dílec má jádro, jedna strana je červená, druhá modrá a tloušťka je 2,4 cm. Jeden dílec váží 3,5 kg všech 69 tedy 242 kg a naskládají se do výšky 166 cm. Tatami uskladňujeme na vozíku, který jsem s kamarádem vyvinul a on jej vyrobil. Byl to opravdu výborný nápad a šťastné rozhodnutí! Pomocí vozíku dopravíme tatami na žádané místo, vozík ulehčuje skládání a rozkládání a chrání tatami před nadměrným opotřebením, poškozením a ztrátou. Náš vozík je lepší, nežli vozíky na trhu a byl mnohem levnější. Slouží nejen k přepravě tatami, ale i děti z přípravky ☺. Tatami skládáme do různých obrazců podle účelu, od zápasistiště, přes hřiště na vybíjenou až po běžecké dráhy přes celou tělocvičnu – viz **obrázek**. **Zkušenosti:** první měsíc jsme měli problém se stížnostmi, že podlaha tělocvičny je po našich hodinách

nebezpečně kluzká. Šlo o bolest novoty, kdy použítela impregnace. Současně jsme pečlivě vytírali podlahu před pokládáním a tím snižovali prachové abrazivo. Do měsíce problém vymizel. **Bezpečnost** se projevuje v tlumení při pádu, šetří klouby proti otřesům, brání otlaceninám a chrání před nachlazením při cvičení na boso. **Výchova:** původně nám se skládáním tatami pomáhali rodiče, děti se ale brzy naučily tatami správně skládat sami, vylepšují rychlost vhodnou organizací. Získávají tak zkušenosti a hlavně pracují. **Soutěže:** sympatické je přeměnit práci na soutěže a hry. Rozdělením dětí na dvě skupiny, kdy každá se snaží složit polovinu tatami jako první (poloviny se potom jednoduše spojí), jsme získali nejen další soutěž o body, ale snížili jsme čas složení tatami z původních deseti na zatím čtyři minuty! Děkuji rodičům za dřívější pomoc při skládání, děkuji dětem z přípravky KHP1 za složení tatami každou hodinu nejen pro sebe, ale i pro následující dvě skupiny a děkuji skupině KH a dospělým za rozebrání tatami po poslední hodině do 3 minut. Tatami byla dobrá volba, doufám, že nám dlouho vydrží.



### Příprava na zkoušky jako bonus o prázdninách

Jarní prázdniny jistě potěší a jsou možností k načerpání sil, hlavně na horách. Využil jsem je jako příležitost přípravy k Vaším blížícím se zkouškám a věnoval jsem soukromé lekce těm, kteří zůstali doma. Po oslovení rodičů dětí z obou přípravek jsem podle jejich časových možností sestavil harmonogram cvičení. Každá lekce trvaly 2 hodiny a měla tento průběh: vyzkoušel jsem všechny, jestli se umí orientovat na našich internetových stránkách a vyhledávat zde materiály ohledně zkoušek. Další teoretickou částí bylo zkoušení jednotlivých částí zkoušky, jejich názvů a názvů jednotlivých technik. Zahřívací částí byl zápas s chrániči, po strečinku následovaly techniky na místě a hlavně v chůzi. Na

konci lekce jsme procvičovali řízené kumite. Kata si necháme do školní tělocvičny, kde je více prostoru. Mladší děti ještě řádily na madraci s kotouly a stojkami. Jak si děti vedly? KHP1: Jakub D se dobře orientuje na PC ohledně zkoušek a snaží se o dobrou techniku, Kubík Š byl aktivní v zápase a překvapoval rychlými údery soupeře, Vojtíšek pracuje ukázněně v zápase a technice. KHP2: všechny starší děti dobře pracují s vyhledáváním informací ohledně karate na PC. Honza B a Jakub S ukazují aktivní zápas, vytrvalost v technice. Nikolka F zápasila nejlépe díky kombinací technik a úspěšným užívání nohou. Samozřejmě je potřeba stále hodně cvičit alespoň do zkoušek! Hlavně strečink!



## Ještě ke zkouškám – kdo zkouší a kde

Rád bych zde odpověděl na Vaše další otázky ohledně zkoušek. Podrobně si můžete prostudovat Zkušební řád v odkazech na webu, ale nechci Vás moc zatěžovat a zejména pro přípravku dětí a jejich rodiče vyberu pro lepší orientaci základní informace. Zkušební řád má svoji technickou část a všeobecnou část. Technická část obsahuje rozpis požadovaných technik, ze kterých budete zkoušeni, ten jste všichni dostali a techniky postupně probíráme a jsou také na webu. Pár slov k všeobecné části: každá zkouška předpokládá důstojný rámec. Místo pro dívky určí zkušební komisař. Budu Vás zkoušet já sám v naší tělocvičně, vlastním licenci zkušební komisaře. Před zkouškou musíte mít v pořádku všechny formality – viz minulý Zpravodaj. Na začátku zkoušky bude proveden slavnostní nástup. Průběh zkoušky si řídí zkušební komisař, zkouší Vás

z technik na Váš pás, nemusí ze všech technik, měl by minimálně ze dvou třetin technik, já nejraději zkouším vše. Po zkouškách zkušební komisař oznámí všem výsledky zkoušek. Neúspěšným kandidátům je zkušební komisař povinen sdělit chyby. Na další, opravnou zkoušku se nemusí čekat minimální čekací dobu tři měsíce, může být provedena v podstatě za několik dní. Samozřejmě se můžete nechat vyzkoušet i u jiného zkušební komisaře, v tom bych Vám nebránil, jenom by to bylo pro Vás organizačně a finančně náročnější. Na druhé straně by se mi líbilo, kdyby jako dříve zkoušel někdo jiný, nežli vlastní trenér. Těžko se vyhazují vlastní svěřenci a svádí to k nadměrné toleranci. Tak mě to prosím neztěžujte a připravte se poctivě. Vždyť máte na přípravu kromě našich tréninků již dvoje prázdniny - po Vánočních prázdninách po měsíci ještě Jarní prázdniny!

## Po zkouškách závody

V zimním období jsme věnovali energii přípravě na zkoušky, nyní bychom se měli snažit prodat své dovednosti mimo oddíl na závodech. Mluvím o karateka minimálně se žlutým páskem. O závodech si opět přečtěte na našich webových stránkách v sekci O VAKADO / Závodní činnost. Závody chápejte jako možnost prosadit sebe sama, ale také morální povinnost propagovat oddíl a vrátit úsilí, které

do Vás vkládají rodiče a trenér. Příprava na závody z hlediska tréninku znamená více se zaměřit na kata a kumite, taktiku a strategii. Příprava vyžaduje také Vaši píli v domácí přípravě a v neposlední řadě využití individuálních hodin. Snažím se vybírat závody, které nejsou od Kutné Hory daleko a to jsou letos např. tyto závody: 25.4.2015 Grand Prix Hradec Králové a 9.5.2015 Wakizaši Cup Nymburk.

## Individuální lekce Výukové a Drilovací



Obr. : příprava na zkoušky únor 2015, kata bunkai

Dva tréninky týdně jsou v karate záležitostí pouze pro udržení formy, nebo kondiční cvičení. Pro rozvoj, zkoušky, nebo závody je potřeba cvičit minimálně tři až pětkrát týdně. Pokud cvičíte mimo naše tréninky ještě poctivě doma a využíváte ke vzdělávání ohromnou výhodu internetu, kde najdete vše i motivaci, dá se předpokládat Váš rozvoj. Bohužel tomu tak z různých důvodů u většiny není. Uznávám ale, že zvláště u dětí je potřeba, aby trénink tvořil, řídil a motivoval trenér. Co s tím můžeme dělat? Hlavní možností je navýšit alespoň v některých obdobích dočasně frekvenci tréninků formou individuálních hodin. Mohu Vám nabídnout 2 formy: soukromou výukovou lekci a individuální dril. Soukromá výuková lekce trvá většinou 120 minut a jejím účelem je podrobný výklad a procvičování nové látky. Cvičím s klientem většinou sám, nebo mu navíc zajistím jednoho sparing partnera pro cvičení ve dvojici. Lekce stojí 500 Kč. Součástí je i orientace na internetu, kde lze vyhledat potřebné věci, vybavení klienta písemnými informacemi, případně masáž. Lekce je náročná na duševno svojí délkou a množstvím informací. Tyto lekce také využívají lidé, kteří chtějí např. jen sebeobranu, nebo zápas a nechodí s námi na hromadné tréninky. Další individuální lekce je „drilovací“ lekce za 200 Kč, která trvá cca 60 minut a může se jí zúčastnit 2 až 6 cvičících. Účelem je drilování již známé techniky, vylepšování detailů, odvedení velké fyzické práce. Některé individuální lekce věnuji aktivním klientům zdarma. Příkladem bylo 10 lekcí pro nácvik vystoupení v zahradách GASK 2014, nebo příprava na zkoušky o jarních prázdninách 2015.