

👉 Co bylo 👈

Na pomoc novým členům a hlavně dětem

Zkoušky na bílý pás - 8.kyu

*Pro děti z přípravy trenér Jan Vališ
škola karate VAKADO říjen 2015*

Techniky na místě - kihon



Požadavky pro zkoušky na první, čili bílý pás karate, čili 8.kyu, mají všichni k dispozici na našich www. Kromě textů, také v obrázcích a dokonce na videích. Přesto jsem připravil pro nové žáky a také děti, které ještě zápolí se čtením, další pomůcku - zkušební řád na první pás v přehledných obrázcích – viz obr. zde vlevo.

Uznávám, že názvů a technik je v novém zkušebním řádu hodně. Doufám, že Vám tato jednoduchá pomůcka usnadní první krůčky.

Získat první pás je opravdu přelomová záležitost, podobně jako získat černý pás. Můžete ho mít i za půl roku cvičení, já se ale domnívám, že na něj můžete cvičit i několik let. Zvláště u dětí je nejdůležitější dlouhodobá příprava pro všestranné dovednosti, jako: rovnováha, ohebnost, síla, motorika, rychlost, vytrvalost.

Občas mě někdo obtěžuje s poznámkami, že někde mají děti pásy dříve. Je to ale výsledek vědecky zavrhané metody „ranné specializace“ a pod ní se já nepodepíšu. Nazývám to inflací pásků. Samozřejmě pokud cvičíte 5 krát týdně poctivě, můžete jít na nižší zkoušky každý půlrok.

Techniky v chůzi - kihon-ido



Tento obrázek jste dostali všichni na tréninku v barvě ve formátu A4. Pokuste se podle něj naučit názvy technik a noste si ho na trénink. V některé části tréninku, nebo před jeho započítím techniky procvičujte !

Neplýtvat penězi za známky

Znamky do průkazky karate stojí v současné době 300 Kč na kalendářní rok a jsou podmínkou zkoušek a závodů. Také proto noví členové by si na známku a tým i zkoušky mohli počkat na rok 2016, pokládám za zbytečné platit koncem roku 300 Kč. Naopak stávající členové co známku mají, by jí měli využít.

Když se celá příprava naloží na vozík pro tatami



Náš vozík pro uložení a dopravu puzzlových dílů tatami (jediný originál) je oblíbenou zábavou pro děti z nejmladší přípravy, které na něj rády naskakují a nechávají se vozit. Pár technických dat: Průměrná hmotnost dítěte z přípravy je 28,25 kg. Hmotnost jednoho dílu tatami je 3,5 kg. Na vozíku jsem vezl 14 dětí a zůstaly na něm 3 podložky tatami. **Váha dětí byla 395,5kg** a podložek 10,5 kg, dohromady tedy 406 kg. Při konstrukci vozíku jsem použil kola s uváděnou nosností min. 100 kg, **čtyři kola unesou 400 kg**. Takže do nosnosti jsme se takřka přesně vešli !!! I Připočtu ještě váhu oblečení dohromady 14 kg. Celkem tedy 420 kg. Do povoleného zatížení se vejde s chybou 5%. Nyní není prostor spekulacím a hádankám, známe přesná čísla. S úsměvem mohu říci, že vozík přepraví celou nejmladší přípravku. **Při další hromadné jízdě ale budeme raději aplikovat maximálně 10 dětí**. Pokud poctivě připočtu váhou ještě samotného prázdného vozíku 40 kg, budeme využívat 87 % zatížení. Pro bezpečnější rychlou jízdu ale budu vozit 4 děti, aby se všechny mohly pohodlně držet stojiny. To je pravidlo, na kterém se domluvíme.

Bez mého povolení maximálně 4 děti a pak střídat.

Vyhlašuji soutěžní otázku pro všechny žáky VAKADO. Jaká je hmotnost všech naložených dílců našeho tatami ? Kdo první zavolá, nebo napíše sms se správnou odpovědí získá 2 body a další odměnu.

Překrývání tréninků

Pro lepší péči, některé děti mohou chvíli přetáhnout svůj trénink do časově navazujícího tréninku se starší skupinou: Pokročilejší děti z nejmladší KHP1 mohou 10 min pokračovat se starší KHP2, kde postupně probíráme techniky pro jejich zkoušky. Děti z KHP2 zase přetahují do základní skupiny KH, kde chvíli pro ně cvičíme jejich techniky. Probíráme tak postupně jednotlivé techniky pro všechny druhy požadovaných pásku. Je to náročné

na organizaci a evidenci, ale opravdu si vedu tréninkový plán a tréninkový deník, aby každý dostal, co potřebuje. Prosím, abyste s časovým prodloužením o cca 10 min počítali. Samozřejmě kdokoliv potřebuje domů včas, stačí říci. Na druhé straně uvítám, když starší a zkušenější cvičenci přijdou na svůj trénink dříve a zapojí se s mladšími. Mohou mi pomoci ve výuce a sami si více zacvičit.

Obr.: KHP2 si může chvíli zatrénovat s KH

