

Co bylo

## V 46 letech na svých prvních závodech karate bronz



Náš Miroslav Volek získal v neděli 31.1.2016 na závodech „VIII. Kesi Cup“ v Praze v kategorii „kata Masters 6. až 4.kyu nad 35 let“ bronzovou medaili. Soutěže se zúčastnilo 322 závodníků ze 44 oddílů. **Míra startoval na závodech poprvé, ač brzy oslaví 47 let a karate začal teprve nedávno.** Chci tímto motivovat rodiče i prarodiče našich dětí – nechcete se přidat? Nejde o medaile, nejde ani o závody, nejde ani o pásy karate. S rostoucím věkem roste potřeba věnovat se kondičně vhodnému pohybu z důvodu zdraví. Mírek je dobrým příkladem. Karate u nás začal před třemi roky ve 43 letech a během půl roku snížil svoji hmotnost o 16 kg bez diet, prostě začal pravidelně

cvičit. V září minulého roku naše škola karate oslavila 25. výročí, ale také 10. výročí od založení speciální skupiny pro cvičení „Dospělých 30 až 60 let“ (nejstarší náš člen má 65 let a je pro mě vzorem). Zaměřujeme se na sebeobranu, karate a na zdravotní cvičení pro tuto věkovou kategorii – strečink, rehabilitační cviky, jógové prvky. Výsledky máme. Nezáleží, zda jste malí, velcí, hubení, tlustí, neohební a bez kondice. Jedinou podmínkou je chtít na sobě pracovat a nehledat výmluvy. To já, jako trenér zodpovídám za to, abyste se cítili po každém tréninku dobře. Mírovi děkuji za reprezentaci, jen škoda, že jsem vezl jako kouč jen jeho a naši mladí zůstali na chvostě. Snad příště!

## Vítězové soutěžní otázky 3.a 4.

Soutěžní otázka č.3 ohledně valné hromady svazu karate: 1. Místo Jakub Šlais, 2. Místo Jožka Simčák.  
Soutěžní otázka č.4 ohledně kopu nad Seinou: 1. Kateřina Svobodová, 2. D + K Zelinkovi, 3. Jakub Šlais

# Výsledky bodování od 7.9.2015 do 31.1.2016

KHP1				KHP2				KH				SE			
		suma	poř			suma	poř			suma	poř			suma	poř
Šimčák	Jozef	78	1a2	Gottfriedov	Eliška	67	1	Slavotínek	Kryštof	50	1	Volek	Miroslav	74	1
Šlais	Jakub	78	1a2	Fundová	Nikola	61	2	Koudelka	Josef	47	2	Vobora Ing	Václav	44	2
Svobodová	Kateřina	73	3	Tichý	Vojtěch	59	3	Vagner	Jaroslav	43	3a4	Vinduška	Jan PhDr.	36	3
průměr skupiny		66		průměr skupiny		57		průměr skupiny		38		průměr skupiny		33	

**Bodování ukazuje celkovou aktivitu žáka v naší škole karate VAKADO.** Je propracované tak, aby umožnilo každému vyniknout, neboť nezahrnuje pouze docházku na tréninku, ale celkem 30 různých kritérií! Některá kritéria viz: docházka na trénink 2 body, individuální hodina 2, neomluvený trénink -1, dílčí vítězství na tréninku 1, vzorné

chování na tréninku 1, účast na akci v přírodě 4, článek do Zpravodaje 3, zkoušky úspěšné 6, účast na závodech 6. ...Proto každý žák, i déle nemocný, má mnoho dalších příležitostí, jak dohnat ztrátu bodů. Bodování je obrazem píle a přístupu. Pokud jste v bodování někde vzadu a hlavně s velkým rozdílem od průměru, je to podnět k zamyšlení.

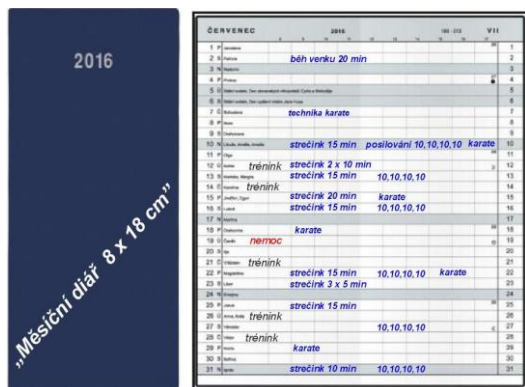
## Z historie



## Malý Matterhorn 1997

V téměř 4000 metrech nad mořem, kam vede ve Švýcarsku nejvýše položená lanovka na světě, jsem si v 38 letech zkusil ve sněhu kliky a šlo to v pohodě i v tom řídkém vzduchu. Dokonce se mi zdálo, že se mi dýchalo lépe, nežli v klidu. To klikování ještě mám na videokazetě. Dělat strečink pro postranní kopy na tak exotickém místě, s tak nádherným panoramatem kolem dokola, to mi nedá se s Vámi nepodělit. Využívat každé volné chvíle pro cvičení je zdravý koníček a proto doporučuji všem stále nosit volné oblečení, které Vám to umožní. Mimochodem že **základem všeho je strečink, tvrdím celý život.**

## Co bude



## Kalendář domácí přípravy

Nezapomeňte na kalendáře individuální přípravy. Nejlepší věci jsou často nejlevnější a nejjednodušší. Plánovací kalendář o rozměrech 8 x 18 cm stojí kolem dvacký, je jednoduchý, skladný a přehledně v něm vidíte aktivitu celého měsíce na jedné straně. Můžete si zde dělat jednoduché zápisy nebo značky. Doporučuji zde vyznačit, kdy máte organizovaný trénink v tělocvičně, počet minut cvičení doma, počet hodin v přírodě, kdy jste nemocní a jiné fyzické aktivity jako běh, kolo, plavání atd. Prázdná místa vám jasně ukážou absenci pohybu.

## Soutěžní otázka 5.

Kdy, od kolika hodin a kde se letos konají zkoušky na 8. a 7. kyu, tedy na bílý a žlutý pás karate?