

## Co bylo

### Silvestr s VAKADO

Na půlhodinový pochod na naši základu v tajemné opuštěné vodárně bezprostředně navázala příprava ohně na opékání, neboť tma se po čtvrté rychle snášela.



### Výchovný program VVV („ven ! ven ! ven !“)

Vuřtíky vlastnoručně opečené ve tmě a na zdravém vzduchu chutnali i těm, o kterých si rodiče mysleli, že uzeny jejich děti nemusí. Rodiče se vytáhli: přinesli pohoštění, ale také odměny pro děti a dokonce svítící tyčinky. Soutěžilo se ve vybíhání zmrzlých stěn nádrže. Dětem jistě patří obdiv s jakou houževnatostí se drápaly na vrcholy stěn. Jako loni probíhalo ve tmě se svítilkami hledání „pokládků“. Letos šlo o asi 40

čokoládových figurek z kolekce, rozházených po dně nádrže. Kdo sladkosti našel, ponechal si. Také odpalování pyrotechniky jsme prožili bez úhony. Zajímavé je, že všichni přítomní byli přespolní, Kutnohoráci nějak zaspali. Akce přesně podle plánu od 16:00 do 19:00 se nás zúčastnily dvě desítky. Před nápojem Silvestrovských oslav jsme se cíleně hýbali i otužili na zdravém vzduchu. Tak zase za rok a **šťastný nový 2008 všem !**

## Zpráva z Číny pro VAKADO a foto z roku 1986

Nedávno se mi na počítači ozval můj dávný kamarád Zdeněk Juráň až z daleké ciziny. Kdysi dávno jsem ho trénoval. Naposledy jsme se náhodně potkali jako stále se udržující sportovci asi před rokem, když jsme oba běhali po lesoparku na Kaňku. Bylo to pro mě fakt dost příjemné překvapení, protože Zdeněk dlouhodobě žije ve světě, naposledy v Brazílii a nyní zase bydlí v Číně a právě se plánuje přesídlit na Střední Východ. Povídal jsem si přes Skype na PC a Zdeněk mě potěšil větou: „Hledal jsem v karate a našel jsem Tvoje stránky... Víš Honzo, já Tě obdivuji a vidím, že když se člověk něčemu věnuje, tak se dočká úspěchu...“ Řekl jsem: „... ale Zdenku, to já obdivuji Tebe, ty jsi světoběžník, sjezdil jsi celý svět, jsi zajištěný, jsi odborník... Já tady přežívám s malou školou karate s nejistou budoucností...“ Zdeněk je ale přesvědčen, že je skvělé, že dokážu léta dělat co mě baví, že jsem



u toho tak dlouho zůstal a líbí se mu moc naše široká činnost a internetové stránky. Je to příjemné slyšet od člověka se světovým přehledem, který vzpomíná na to, když jsem vedl jeho první kroky a celý náš oddíl, první a jediný na Kutnohorsku, poctivě a s nadšením trénoval. Jako vzpomínku na dávné časy zveřejňuji 22 let starou fotku, kde nacvičujeme kopy ve výskoku.

**Foto 1986 (!): Zdeněk zcela vlevo, moje maličkost ve vzduchu v černém.**

## Inovace Podmínek pro výuku ve VAKADO

Žádám rodiče dětí a dospělé klienty, aby si řekli o nové „Podmínky výuky ve VAKADO“ a přišli je na trénink podepsat. Podmínky výuky nejsou zbytečnou administrativou. Jasná dohoda ve všech důležitých bodech je nezbytná pro předcházení nedorozumění, chrání školu VAKADO a tím i klienta.

### Dospělí 30,40,50,60 let hodnotili první závazek – Exnerova 110

Je jistě dobré stále hledat různé formy vedoucí ke zdravému životnímu stylu (mimořádně většinou jde o staronové věci, neboť vše již bylo objeveno). Ale kreativita, čili tvořivost, nesmí v životě chybět. Koncem minulého roku 2007 jsme ve skupině Dospěláků začali zavádět závazky. Závazky přijímají a uzavírají dvě a více osoby jako motivaci k různým druhům cvičení. Láďa přišel s návrhem 50 dní před koncem roku dělat každý den 100 „sklapovaček“ a 10 minut strečink. Kdo vynechá, může se vyplatit za každý den 10ti Kč do společné kasy přihlášených. Přihlásili se Láďa Exner, Jenda

Vališ, Ríša Borecký a Jarda Starý. Láďa jediný splnil všechny dny, ostatní se museli občas vyplatit a tak Láďa inkasoval. Blahopřejeme ! Osobně v tom vidím veliký přínos, protože i když jsem sám za 50 dní 4krát vynechal, závazek k ostatním mě nutil k pravidelnosti ve cvičení. Závazky určitě ano, neboť náš život a úspěch či neúspěch je pouze o sebekázni. O dalších dvou nových závazcích přinesu informace příště.



Foto: Láďa Exner, skupina „Dospělí 30,40,50,60 let“

## Komnaty VAKADO

Výše jsem se zmínil o kreativitě, čili tvořivosti. Při její aplikaci si tak tréninky zachovávají princip opakování a současně se cvičí z různých úhlů pohledu a jsou pestré. Sportovní trénink je věda i umění a právě zmíněná kreativita podtrhuje uměleckou složku. My karatisté máme velikou výhodu. Je to **zkušební řád**, který je seznamem technik, kata a řízeného boje od bílého až po černé pásy. A protože cílem každého karatisty je získávat postupně hodnosti čili pásy čili technické stupně, zkušební řád je velmi detailně propracovaný dlouhodobý plán na několik let. Takže pozor ! Žádný karatista nemůže říci, že nemá vizi, plán, že neví co má cvičit, že nemá

motivaci. Může se pouze ptát: „Oos, sensei mohl byste mi vysvětlit tutu techniku ? Dělam ji už dobře ? Mohu už přejít na další ?...“ Jistě znáte **Komnaty Šaolinu**. Adept skládá zkoušku tak, že prochází jednotlivými komnatami, kde na něj číhá různé nebezpečí, kterému musí v bojích čelit. Pokud projde všemi místnostmi živý, přenesse na rukou železnou rozžhavenou nádoby, která mu vypálí symboly draka na předloktí. Tím se stane mistrem kláštera Šaolin. To mě inspirovalo spojit zkušební řád a komnaty Šaolinu. Vytvořil jsem **Domy** a **Komnaty**. Samostatný Dům má každý adept na daný technický stupeň. Komnaty v každém domě jsou jednotlivé

požadované techniky, někde mohou být drobné úpravy či doplňky. Zvláštní Domy bude mít **přípravka**, kde komnaty budou jiné dovednosti jako gymnastické cviky, vázání pásku atd. Další dva domy bude mít skupina **Dospělých 30-60let**. První má 16 komnat z technických prvků sebeobrany, navazující dům má 24 komnat všech základních sebeobránných situací. Seznam komnat dostane pro daný Dům každý. Splnění komnaty potvrdí trenér a žák posupuje do další. Je to sice náročná evidence, ale dobrý systém individuální práce, zábavnou formou vedený postup jednotlivých žáků ! Komnaty dopravuji a rozdám do konce února. Trenér



Investor lednového zpravodaje 2008 a akcí karate tohoto měsíce:

**SILNICE ČÁSLAV – HOLDING, a.s.**

Chotusická 1121, 286 22 Čáslav ☎ 327 31 23 51 silnice@silnicecaslav.cz