

☞ Co bylo ☞

## Nejlepší tělocvična je příroda

S blížícím se jarem probereme výhody a nevýhody cvičení v přírodě a v tělocvičně. **Klady cvičení venku.** Z přírody jsme vzešli a vždy bude kladně působit na naše zdraví a náladu. Nekonečné množství vzduchu, dokonalé větrání pachu a oděvu, výborné světelné podmínky nejen pro oči ale i pro foto a film včetně krásného pozadí. Uklidňující barvy. Členitý terén, různý povrch. **Zápory cvičení venku.** Nebezpečné jsou extrémní teploty, přílišné chladno, nadměrné teplo, sluneční záření. Alergici trpí hlavně květenou. Nerovný terén může způsobit úrazy při ztrátě rovnováhy. Může nás napadnout zvíře nebo hmyz. Při trénování je problém s kopy na kontakt, neboť bílé kimono zašpiníme a pokud kopeme např. bosou nohou na holé tělo, písek nalepený na noze soupeři rozdírá kůži. Také se setrvačností dostává do pohybu a může zranit oči. Očím škodí také odraz od bílých kimon na přímém slunci. **Klady cvičení v tělocvičně.** Především ochrana proti nepřízní

počasí – můžeme cvičit i když prší, ochrana proti slunečnímu záření, relativně konstantní teplota v každém roční období, zvláště v klimatizované hale. Umělé osvětlení umožňuje cvičení po setmění. Rovný a bezpečný povrch podlahy. Šatny s možností převlečení a osprchování, hygienické WC. Možnost využít gymnastické náradí a jiné sportovní pomůcky. **Zápory cvičení v tělocvičně.** Sick Building Syndrome je syndrom z nemoci z budov, tedy umělých ekosystémů, kdy v souvislosti s pobytem v uzavřených prostorách vzniká řada zdravotních potíží. Přestože cvičíme v tělocvičně, stále se pohybujeme v další bedně. Při špatné konstrukci v létě vzniká skleníkový efekt. Za pronájem musíme zaplatit. **Závěr:** dejme pozor na zápory a využijme klady obou možností cvičení. Protože v uzavřených budovách včetně tělocvičny trávíme 90 až 98% času (!!!) využijme každou chvíli ke cvičení a pohybu venku ! **Foto: škola VAKADO využívá ke cvičení přírodu ráda a velmi často**



## Dospělí 30,40,50,60 let – další dva závazky

Další dva závazky které jsou výzvou pro „Dospěláky“ z VAKADO, jsou dovednosti, které jsme postupně ztratili a ke kterým se chceme vrátit. Je to sed roznožmo kdy je cílem hluboký předklon, při kterém se dotkneme hlavou země a šplh po laně bez přírazu, tedy pouze pomocí rukou. Závazky vznikly 17.11.2007 a termín splnění je do 2.6.2008. Držte nám palce při trénování !

# Zkoušky na STV – pásy karate – čt 17.4.2008

Zkoušky na STV, či stupně technické vyspělosti, nebo lidově „pásy karate“ pro všechny od „Starší přípravky 10 -12 let“ až po „Dospělé 30 - 60 let“ budou 17.dubna 2008 ve čtvrtek od 18:00 hodin v naší tělocvičně ZŠ Jana Palacha v Kutné Hoře. Budou zkoušeni zájemci o 8. kyu = **bílý** pás, 7. kyu = **žlutý** pás, 6. kyu = **zelený** pás a 3.

kyu = první **hnědý** pás. Pro všechny jmenované stupně budou uspořádány semináře, kde se budou probírat pouze požadované techniky pro zkoušku. Semináře budou vloženy do vybraných tréninkových hodin rozvrhu VAKADO podle promyšleného níže uvedeného rozpisu, všechny ve velké tělocvičně Jana Palacha v Kutné Hoře:

STV	Obsah semináře	Datum	Čas
<b>8.kyu – bílý pás</b>	Kihon: 8 technik	Út 04.03. 2008	17:00 – 18:00 hod
	Gohon kumite, kata Hean Shodan	Út 18.03. 2008	17:00 – 18:00 hod
<b>7.kyu – žlutý pás</b>	Kihon: 10 technik	Út 04.03. 2008	18:00 – 19:00 hod
	Gohon kumite a kata Hean Nidan	Út 18.03. 2008	18:00 – 19:00 hod
<b>6.kyu – zelený pás</b>	Kihon: 10 technik	Čt 06.03. 2008	18:00 – 19:00 hod
	Kihon ipon kumite	Po 17.03. 2008	18:30 – 19:30 hod
	Kata Heian Sandan	Čt 20.03. 2008	18:00 – 19:00 hod
<b>3.kyu – 1.hnědý pás</b>	Kihon: 12 technik	Po 03.03. 2008	19:30 – 21:30 hod
	Kihon v kamae: 2 techniky	Po 31.03. 2008	19:30 – 21:30 hod
	Kata Teki Šodan	Po 07.04. 2008	19:30 – 21:30 hod

**Podmínky:** známku na rok 2008 (kdo nemá tak 200 Kč), poplatek za zkoušku 200 Kč, průkazku karate (kdo nemá tak 100 Kč), lékařské potvrzení mladší 1 rok. Zájemci se přihlásí u trenéra do čtvrtka 20.3.2008 a uhradí výše uvedené poplatky. Účast na vypsání seminářích je povinná. Jejich absenci lze nahradit domluvou soukromou hodinou u trenéra za 500 Kč.

**Upozorňuji, že při nesplnění podmínek nebude zájemce ke zkoušce připuštěn ! ! !**  
Informace jsou dány písemně s dostatečně velkým časovým předstihem. Karate je o kázni.

Pásy karate jsou naše hodnoty. Jsou jistě znakem naší píce, jsou naší vizitkou, jsou podmínkou získávání trenérských tříd, licencí, živnostenských listů. Jsou podmínkou pro účast na závodech a na seminářích ve vybraných skupinách.

Jsou vodítkem trenéra pro organizaci tréninků a zvláště pro instruktory, kteří Vás osobně neznají. Jsou dílčími kroky, jsou naší motivací. Jsou estetickou i praktickou pomůckou. Všichni bychom se měli snažit, aby naše pásy byly stále tmavší. Známe výrok Bruce Lee, že pásy jsou jenom proto, aby držely kalhoty. Nesmíte si to však nesprávně vykládat. Já jsem trenér žijící v současnosti a vím, že získávání pásů je nevyhnutelné. Přeji hodně zdaru a využijte každé chvíle ke cvičení před zkouškami. Můžete také díky blížícímu se jaru již trénovat ve volné přírodě.

Investor únorového zpravodaje 2008 a akcí karate tohoto měsíce:



**AVE CZ odpadové hospodářství s.r.o.**

Hejdov 1666, 286 01 Čáslav

☎ 327 314 394, Fax 327 316 131

WWW.AVE.CZ