

👉 Co bylo 👈

## MISS kimono – 3.místo Nikol

V červnovém čísle jsem Vám představil vítěznou čtveřici originálního nápadu - soutěže „Miss kimono“, kterou jsem uskutečnil na kutnohorské SOŠ a SOU řemesel asi jako první v ČR. Smyslem akce byla propagace karate a spojení ženské krásy s krásou a tradicí Bojových umění. Zbývá prozradit pořadí. Vezmu to od konce a dnes představuji Nikol, která se umístila na 3.místě. V listopadu se podíváme na místo druhé a poslední měsíc si ponecháme vítězce.



## VAKADO na sportovním dni Foxconn – So 13.9.08

První sportovní den velké firmy Foxconn, která v Kutné Hoře postavila novou velkou továrnu na výrobu LCD monitorů a počítačových komponentů,

zahájila ve sportovním areálu TJ Sparta Kutná Hora v Mišpulkách naše škola karate VAKADO třemi ukázkami. Počasí nám přálo, aktérům děkuji !

**Na obrázku:** Pohled na pořádné chlapy ze skupiny „Dospělých nad 30 let“ při cvičení kata Meikyo: Honza. Láďa, Martin, Richard.



## Nebezpečná závislost na internetu

**Užívat počítač kontrolovaně je nutnost ! Toto musí dětem vštípit především rodiče !**

Současnost i u nás ovládá především svět mobilů, počítačů a zvláště internetu. S propracovanějšími technologiemi stoupá nebezpečí, že se nám v něm natolik zalíbí, že ztratíme kontakt se světem přirozeným. Virtuální svět - kyberprostor, svět počítačových her a internetu je dnes hrozbou. Pokud začíná internet poskytovat pouze uspokojení a neplní funkci pracovní ani žádnou jinou, začíná to být na pováženou. Pozor, aby se zlozvyk nezměnil v závislost ! Když člověk není schopen emočního a sociálního kontaktu mimo počítačový svět, neumí fungovat ve světě přirozeném, který všichni sdílíme a vyhýbá se mu, tehdy se může začít jednat o počínající závislost. V případě internetu se nejedná o látku, která přichází z vnějšku, závislost se vytváří v mozku. Mezi klasickou závislostí na látce a touto poruchou jsou

však podobnosti. Například chybí schopnost přestat, ačkoli již jsou patrné známky tělesného, psychického či sociálního poškození. Ztráta zájmu o všechno ostatní je jednou z typických věcí, jak se závislost na internetu může projevovat. Dokonce může nastat i absták, který se projevuje poruchami spánku, úzkostnými stavy, někdy naopak agresí a vzrušivostí. Dostavit se mohou i psychosomatické poruchy, třeba oběhové či zažívací. Protože se počítači vyhnout nemůžeme, jde o to, naučit se užívat ho kontrolovaně. Kontrolovaně užívat počítač je jedním ze znaků počítačové gramotnosti a je nutností. A tento návyk by měli svým dětem vštípit především rodiče. Jde hlavně u dětí o to, aby v rodině existovalo lidské zázemí a živá komunikace, ke které by ta virtuální byla pouhým doplňkem.

## Jak dál po nábořech

**Mladší příprava** 6-9 let se může pochlubit dobrou základnou se dvěma desítkami dětí. Nové děti se rychle zaběhly a tak můžeme pokračovat především v maximální pohybové všestrannosti. Toto pololetí zařadíme přece jenom více technik karate (asi 15% času), aby se rozvíjely děti, které již chodily v minulém pololetí. Odpadlíky ze **starší přípravy** 10-12 let doplnily děti z mladší přípravy, takže opět máme necelou desítku bojovníků, kteří

podávají fyzicky největší výkon a věnují se nejvíce zápasu. **Dospělí 30-60** let se blýskli. Přestože nás někteří opustili především z pracovních důvodů, noví stále přicházejí a blížíme se ke dvacítce členů. Zde jsou tréninky orientované na zdravotní cvičení, sebeobranu a dokonale propracované pohyby. Je to asi špička VAKADO. **V Kolíně** si držíme skupinu deseti členů. Škoda, že tak málo, máme zde super sportovní halu.

## 25.-26.10. - Seminář karate a taichi – Čáslav

**Ing. Václav Liška 6.Dan, Ing. Pavel Beneš 4.Dan**

Informace na [www.karatevakado.cz](http://www.karatevakado.cz), sekce Aktuality, II.závody a semináře, říjen. Cvičení taichi doporučuji skupině „Dospělí 30-60 let“, ale i rodičům dětí z přípravy. Je i pro úplné začátečníky.

\*\*\*\*\*

Investor říjnového zpravodaje 2008 a akcí karate tohoto měsíce:



**Dodávky tepelných celků a zařízení, konstrukce a projekce**

102 00 Praha 10 – Hostivař, U Továren 770/1B ☎ 321 770 282 [info@doted.cz](mailto:info@doted.cz) [www.dotec.cz](http://www.dotec.cz)