

☞ Co bylo ☜

Vánoce s VAKADO v prosinci 2008 !

Podvečer zábavy a největší akce roku naší školy karate VAKADO proběhly úspěšně také díky desetičlennému realizačnímu týmu z řad rodičů. V programu vystoupily všechny skupiny. Všem děkuji ! Zavzpomínejte nad obrázky ! Informace a fotografie z další naší prosincové akce „Silvestr s VAKADO“ přinese následující, únorový Zpravodaj.



Ztráty a nálezy

Kdo postrádá kožené rukavice, které zůstaly na chodbě po akci Vánoce s VAKADO 2008, nechť se přihlásí na 721 844 285. Dále mám jedno malé dětské bílé tílko. A vůbec, pokud Vám něco chybí, ozvěte se, snažím se zapomenuté věci schovávat a bránit tak před zcizením,

nebo poškozením. Za vydání zapomenuté věci inkasuji jeden kousek ovoce. V této souvislosti připomínám, všechny věci, hlavně oba díly kimona, pásek a rukavice si vhodně a čitelně podepište! Chráníte se též záměně.

Co nového bude na trénincích v lednu 2009

Přípravka mladší začne bojovat, neboť Ježíšek dětem nadělil chrániče rukou. Přípravka starší se začne připravovat na zkoušky na pásy. Dospělí 30-60 let se budou celý leden věnovat hlavně strečinku a sebeobraně pro plnění komnat, karate a zápasy na měsíc opustí. Kolíňáci budou pracovat dále individuálně a také v přípravě na zkoušky.

Foto: skupina Kolín – mlsání v krásné hale



VIDEO do výuky

Koncem minulého roku jsem začal používat videozáznamy abychom si zapamatovali scénáře se kterými jsme měli vystoupit na Vánocích s VAKADO. Záznamový způsob budu používat více ze dvou důvodů. Za prvé jako výukový materiál, např. pro učení nové kata, nebo technik na zkoušky. Za druhé pro odstranění chyb. Záznamy budou krátké a budu je zasílat e-mailem, nebo je vypálím na CD. Věřím, že Vás potěší a založíte si vlastní videokroniku. Kdokoliv si chce natočit na tréninku cokoliv, rád mu před kamerou zacvičím a vysvětlím.

Ochrana obličeje – masky – novinka na obzoru s otazníky

Na Valné hromadě středočeského kraje karate 13.12.2008 přišla informace, že se chystá zavést další chránič pro děti a mládež – maska na obličej. My trenéři jsme z toho trochu v rozpacích. Můj osobní dnes rychlý a stručný názor - Zápory: postupné nabalování chráničů však brání v přirozeném pohybu, navyká na nepřesnou

dráhu úderů, ustupuje od tradice a principu jedné rány a stále více rozmazluje. Aby se nám potom malý karatista po facce na ulici nerozplakal či nezhroutil. Kladem chráničů je ochrana těla, snad větší pocit boje, větší vybití se, vyhrání si. Sam jsem zvědavý, co nám praxe ukáže. Štít by měl být plastový, ještě jsem ho neviděl.

Nově na závodech - chrániče nártů, holení a prsou povinné

Na závodech byly dosud povinné chrániče rukou a zubů. Nyní se zavádí další povinnost ochrany závodníků. Z Českého svazu karate od komise rozhodčích jsem obdržel následující informaci:

„...Dáváme na vědomí rozhodnutí KR ČSKe o zavedení povinných chráničů na kumite - **chráničů nártů a chráničů holení** v jedné barvě příslušné strany závodníka /červená nebo modrá/ pro **všechny závodníky** soutěžící na soutěžích ČSKe. Současně pro všechny kategorie ženského pohlaví jsou povinné

zavedeny autorizované **chrániče hrudníku - prsou** /od kategorií **mladších žákyň**/. V platnosti zůstává i povinných chráničů **genitálií pro kategorii kumite mladších žáků**, ostatním tento chránič KR ČSKe doporučuje! Toto nařízení vstupuje v platnost dnem 1.1.2009. S pozdravem Bc. Josef Rajchert



Investor lednového zpravodaje 2009 a akcí karate tohoto měsíce:

SILNICE ČÁSLAV – HOLDING, a.s.

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