

☞ Co bylo ☞

Započal nejkrásnější měsíc v roce



VAKADO 2008
Miss sympatie kimono

Započal opět Květen, Máj, prý nejkrásnější měsíc v roce, čas Lásky, čas jara a blížícího se léta. Vše je nyní snazší, oblékání, doprava, ale také možnosti cvičení v přírodě. Takže právě i s blížícími se zkouškami na pásy můžete přírodu využívat. Snad jenom alergici na květenu to mají těžší. Před rokem v tento krásný čas začala VAKADO soutěž Miss kimono. Tak pro vzpomínku ještě jednu fotku úspěšné finalistky v krásné přírodě. Vyfoťte se také Vy venku v kimonu a přineste mi fotografie. Můžeme je dát do Zpravodaje a získáte i body !

Dospěláci 30 – 60 let stále více aktivní !

Skupina dospělých existuje čtyři roky. Byl to dobrý nápad, věnovat se dříve narozeným ve speciální oddělené skupině, kteří cvičení potřebují více, nežli mládež. Dospěláci hlavně vědí, co chtějí. Ač byla hlavní náplň směřována kromě zdravotních cvičení do reálné sebeobrany, překvapuje mě velký zájem o klasické karate a jsem tomu rád. Téměř všichni dospělci jdou na červenou zkoušku na pásy karate ! Skupinu tvoří dvě desítky cvičenců různé úrovně, od začátečníků až po hnědé pásy -Ti navazují na dřívější sportovní minulost. Nejmladším cvičencům je přes 30 let, nejstarší se blíží k šedesátce. Na obrázku je naše nová členka Zdeňka, která se v květnu přihlásila jako začátečnice v 56 letech a jak je vidět již na druhé lekci, umí se ke cvičení postavit. Vítejme ji mezi námi !



Přípravka na výstavě kočárků

Informaci o výstavě kočárků, na které byly děti z přípravy, přineseme příště, včetně větších fotografií. Děti obdrží CD s fotografiemi a ty, které se zúčastnily, také body do naší soutěže. Vybrané fotografie jsou také v Aktualitách na našich www. Výstava je v informačním centru v Kutné Hoře

Zkoušky na pásy karate – čtvrtek 11.6.2009

Zkoušky na STV - stupně technické vyspělosti - pro všechny věkové kategorie budou ve čtvrtek 11.06.2009 od 17:00 hodin v naší tělocvičně ZŠ Jana Palacha v Kutné Hoře. Pro všechny jednotlivé stupně budou uspořádány 3 až 4 semináře v hodinách tréninků, rozpis dostali všichni kandidáti počátkem května a je také na internetu v Aktualitách. Na seminářích se budou probírat pouze požadované techniky pro zkoušku, odděleně kihon, kata a řízené kumite.

Kandidátka: Doporučuji ke zkouškám tyto kandidáty: **Bílý pás** (8.kyu, první zkouška): **KHP1:** Kosová, Slavotínek, Vařečka a Klinger, **KHP2:** Kejmar, Šanc, Větrovec, Fialka, Janiš a Klinger, **KO:** Bílek, Filipová, Homolka, Tillová, Vašáková a Zinzer, **SE:** Funda, Křížová, Lišková, Mann, Palánová, Sršňová a Šmíd. **Žlutý pás** (7.kyu): **KHP2:** Klečka, Macek, **SE:** Bartůněk, Fereš a Slavotínek. **Zelený pás** (6. kyu): **SE:** Borecký, Juříčka a Kremla. **Fialové pásy** (5.a 4.kyu): **KHP2:** Hynek, **KO** Adámek a Růžek. Na **hnědé pásy** budu zkoušet v jiný termín.

Podmínky: 200 Kč na známku svazu karate + odstupňovaný poplatek za zkoušku: 8.kyu 200 Kč, 7.kyu 200 Kč, 6.kyu 250 Kč, 5.kyu 300 Kč, 4.kyu 350 Kč, 3. Kyu 400 Kč, 2.kyu 450 Kč, 1.kyu 500 Kč. Další podmínkou je lékařské potvrzení mladší 1 rok v průkazce. Kdo jde na první zkoušky a nemá ještě průkaz, zakoupí ho u mě za 100 Kč, průkazky jsou objednány, budou do konce května, jakmile je dostanete, necháte si do nich potvrdit lékaře. Zájemci se přihlásí co nejdříve u mě a uhradí výše uvedené poplatky. Účast na vypsaných seminářích je povinná. Jejich absenci lze nahradit soukromou hodinou u trenéra. Při nesplnění podmínek nemusíte být ke zkoušce připuštěni !

Pásy karate jsou naše hodnosti. Jsou znakem naší píce, naší vizitkou, 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. Výrok od legendy Bruce Lee „pásek je jenom proto, aby držel kalhoty“ si nesmíme

nesprávně vykládat. Já jsem trenér žijící v současnosti a tedy vím, že získávání pásů je nevyhnutelné. Přeji hodně zdarů a využijte každé chvíle ke cvičení před zkouškami. Stačí 20 minut denně ! Můžete také díky blízcímu se jaru již trénovat ve volné přírodě. Výmluvy jsou liché !



Na obrázku: první část zkoušky je provádění vybraných technik za chůze samostatně bez partnera = kihon

Nezapomeňte si uložit a používat nové telefonní číslo trenéra 603 794 316

Investor květnového zpravodaje 2009 a akcí karate tohoto měsíce:



Elektroinstalační úložný materiál

KOPOS KOLÍN a.s., Havlíčkova 432, PSČ 280 94

Výrobce: www.kopos.cz ☎ +420 321 730 111