

Co bylo



Zkvalitnění výuky - Videa VAKADO – zkoušky na pásy

Především pro naše nové členy a první žákovské stupně přicházím s novou pomocí pro výuku. Je to neuvěřitelné, ale nikde jsem nenašel na internetu nafilmovaný průběh zkoušek na jednotlivé technické stupně (pokud by někdo toto objevil, prosím, dejte vědět !). Tak si uděláme vlastní. Naše „Videa VAKADO“ nejdete přímo na úvodní straně vpravo v modrém obdélníku pod Diskusí. Heslo pro spuštění se dozvíte u trenéra. Zatím jsou zde zkoušky na první pás, ostatní postupně dopracujeme po novém roce.

Zkvalitnění výuky - Změna rozvrhu

Pro neschopnost samostatné práce starší přípravky byt' jen na pár minut při našich společných čtvrtěčních trénincích, přikročil jsem v prosinci k rozdělení obou skupin také ve čtvrtek, podobně jako to mají každé úterý. Aktuální rozvrh samozřejmě

najdete na našich web stránkách. Je škoda, že se starší děti nedovedou koncentrovat a pilně využít chvíli k procvičení zadaných technik na další zkoušky, které se mnou jako bonus probírají individuálně u mě doma v soukromé tělocvičně. A je

škoda, že nejsou vzorem pro mladší a nově přichozí děti. Rozdělení je jistě dalším přínosem pro zkvalitnění výuky. Nebylo lehké sehnat další volnou chvíli v tělocvičně. Ale se štěstím a dobrou spoluprací se školou kde cvičíme se to podařilo.

Nesmyslné omluvenky z tréninků

Vezměte prosím další řádky jako dobrý návod k zamyšlení. **Za první:** omlouváte se z důvodu nemoci. Ale vězte, že „Každý jsme bezvýhradně zodpovědný za svůj osud“. Pouze výjimky potvrzují pravidlo. Nemoci se jistě dá čelit posilováním imunity, odolnosti. Dostatek pohybu, vhodná strava, duševní klid, otužování. Mám to vyzkoušené na sobě 100% ně. Např. již přes rok se natvrdo každý den po každém sprchování otužuji na závěr studenou vodou. Od té doby jsem fakt nebyl nemocen. **Za**

druhé mě vytáčí omluvy z důvodu učení. Myslete a uče se dopředu, nenechávejte nic na poslední chvíli. A když se to náhodou nahromadí, půjdete výjimečně spát později, nejste z cukru. A pokud jsou na Vás naloženy jeden den neúměrné úkoly na den příští (tomu moc nevěřím), vynaložte prostě slušnost a důvtip a s učitelem se dohodněte. Studoval jsem základní, střední a dvě vysoké školy a něco o tom vím. Takže už se mě prosím kvůli učení - když máte maximálně 2 tréninky týdně a o

víkendech ani nejezdíte na závody či semináře - neomlouvajte. Nebo si s vámi sednu a proberu Váš týdenní režim ! **Za třetí** mi posíláte omluvy těsně před tréninkem, kdy už jsem na cestě, nebo na tréninku. To mě ruší, nebo se k nim před tréninkem již nedostanu a hlavně se těžko mění narychlo plán tréninku. V 90% jistě můžete omluvu poslat mnohem dříve. **Za čtvrté** pokuste se číst zpravodaje a vzít na vědomí, že už mám hodně dlouho jiné telefonní číslo. Váš trenér.

Z ostatních aktivit trenéra – přednášky, revize

1. V prosinci spolu s Mgr. Zuzanou Matulovou a PaedDr. Richardem Boreckým (člen VAKADO) pořádáme sérii tří přednášek v Kolínském domě dětí a mládeže na téma Agrese. Pedagogicko psychologické aspekty problému tak doplňují filosofii a zkušenostmi bojovníka a s Říšou sebranými ukázkami od klidového řešení po bojové prvky.

2. Na začátku prosince jsem se zúčastnil Valné hromady středočeského svazu karate, jehož jsme (kdo má známku) členy. Z pozice předsedy revizní komise jsem zde vystoupil se zprávou o revizi především účetnictví za minulý rok.

Vánoce s VAKADO 2009 již za pár dní !

Pro členy VAKADO, jejich rodiče, příbuzné a kamarády



Připomínám podvečer zábavy a pohody - čtvrtek 17.12.2008 ZŠ Jana Palacha Kutná Hora 17:00 - 19:00 hod.

Hlavní informace viz. minulý zpravodaj. Očekávám všechny klienty a jejich blízké (jinak omluvu). V programu vystoupí všechny naše skupiny. Pokud někdo oplýváte zajímavou dovedností, která by přispěla k obohacení programu, např. zpěv, hra na hudební nástroj, předvedení kouzla, představení zajímavého zvířátka atd., nabídněte !

Pozvánka na „Silvestr s VAKADO“ 2009

(program v v v = ven, ven, ven !)

Udělejme opět v poslední den v roce něco pro radost a zdraví, pojďme se spolu a se svými nejbližšími projít do přírody, ať nám před Silvestrem 2009 vytrvá ! **Program:** procházka k "Heksagonu" - stará opuštěná vodárna, tajemné, krásné místo pro přistávání mimozemských civilizací ! Hry, soutěže, hostina, ohňostroj. **Sraz** je ve Čt 31.12. v 16:00 hod na

"Náměstíčku" u nového malého kruhového objezdu ul.17.listopadu v Kutné Hoře. **Návrat** je v 19:00 hod. **S sebou:** teplé oblečení, lahvičku čaje, svítilny, svíčku s krytem proti větru, ochranné brýle, dřevo pro ohničky, vuřt na opékání, chlebičky nebo jiné občerstvení a pochutiny na společný stůl vítáme ! No a samozřejmě **pyrotechnika**. A lidičky

pozor ! Letos navíc něco nového. Doporučuji s sebou také **čínské létající nebeské lampióny**. Za 120 Kč je zakoupíte v redakci Obzorů Kutnohorska pod hotelem Mědínek, Vladislavova 31. Rodiče, příbuzní a kamarádi jsou srdečně zváni ! Za pořízení fotosnímku budu všem vděčný. Na našich obrázcích jsou hezké záběry z loňského Silvestra.



Žákům VAKADO, rodičům a sponzorům děkuji za spolupráci a v r. 2010 přeji Hodně Zdraví !
trenér

Investor prosincového zpravodaje 2009 a akcí karate tohoto měsíce:

MVE PLUS

SGS A ODSTRANOVÁNÍ ODPADŮ
HEJDOF 1666, ČÁSLAV ☎ 327 316 130