

☞ Co bylo ☞

Zkoušky - 23.3.2010 – konečně padaly hlavy

Březnových zkoušek se zúčastnilo sedm kandidátů a úspěšní byli tři. To je Bohužel škoda, protože zkoušky byly včas avizovány již v lednovém zpravodaji, v únorovém zpravodaji pak byla zveřejněna kandidátka. Techniky trénujeme průběžně a poslední dva měsíce jsme se výhradně zkouškám na bílý a žlutý pás věnovali intenzivně i na úkor ostatním členům. Navíc zkoušky jsou natočeny poprvé na našich internetových stránkách a to od prosince 2009. Poslední teplé dny dále umožnily již cvičení také v přírodě. Během samotné zkoušky jsem sám vedl rozcvičku a vydatný celkový strečink a poté rozcvičení pro zopakování všech technik včetně kata, zejména pro psychické uvolnění kandidátů. Výkony všech zkušených byly lepší, nežli jsem očekával podle toho, jak jsem je viděl těsně před zkouškami. Od roku 2001 jsem při 21 zkouškách vyzkoušel 175 kandidátů, z nich

159 uspělo a pouze 16 neuspělo. Úspěšnost je tedy 91%. Z 21 zkoušek jen při čtyřech zkouškách někdo neudělal. Od roku 2003 jsem neudělal zkoušky jen jedinému kandidátovi. Až letošní březnové zkoušky se staly výjimkou, kdy úspěšnost byla se svými 43 % nejnižší v historii. Myslím, že to je dobře. V minulosti jsem při zkouškách příliš zavíral oči a hlavně jsem pořád měnil až do doby těsně před zkouškami kandidátku podle měnících se výkonů kandidátů. Těm, kteří se místo zlepšování nepochopitelně krátce před zkouškou zhoršili, jsem zkoušku odložil. Časté změny jsou ale pro práci trenéra organizačně náročné a také narušují trénink ostatním členům oddílu, kteří se zrovna na zkoušku nechystají. Zkoušky musí mít svoji autoritu. A musí být spravedlivé: slabší výkon nesmí být ohodnocen stejně vůči těm, kteří se pilně připravují a

předvedou dobrý výkon, zkrátka měli by uspět jen Ti nejlepší. Přísnější hodnocení posílila také jedna moje zkušenost. Při snaze o pozitivní motivaci jsem občas přivřel více než jedno oko, se sdělením: „bylo zde hodně chyb, ale zkoušku ti udělím, aby tě to povzbudilo, když mi slíbíš, že příští pololetí nastoupíš, odstraníš chyby a můžeš se připravovat na další pás.“ No a krátce poté karateka s čerstvě uděleným pásem ukončil docházku. Stalo se mi to několikrát a moc to nechápu. Osobně si myslím, že neúspěšná zkouška má někdy větší význam nežli úspěšná. Ukáže, zda je karatista schopný zamyslet se nad svojí pílí a zmobilizovat své síly a napříští předvést pěkný výkon. A jsme zase u principů karate-do. Trpělivost, odhodlanost, hlavně houževnatost, disciplína, bojový duch. Patří sem radost, tréma i slzy. Tak já chápu význam zkoušek v karate-do.

Na obrázku: Zkoušky z minulého roku 11.06.2009. Zde byla 100% úspěšnost. Té letos odzvonilo.



So 27.03.2010 – Bojovka i program „Životní prostředí“

Poprvé po vydatné zimě jsme poslední březnovou sobotu s dětmi z Přípravky uskutečnili opět výlet do přírody. Tentokrát jsme zamířili do nádrže, kde spolu trávíme Silvestra. Můžete se podívat na internetu z leteckého pohledu, jak je krásně tato dvoustupňová šestiúhelníková dnes prázdná nádrž vložena přímo mezi stromy. Vzdušnou čarou leží přibližně v polovině mezi krajem sídliště Šipší v Kutné Hoře a Gruntou. Tentokrát nás bylo jenom

12 a pes (Petr Macek se sestrou Monikou 10 let a kamarádem Pavlem Ježkem 5 let / Pepík Vařečka s bratry dvojčaty Vítkem a Vilémem 6 let, maminkou Hankou, babičkou Hankou a sestřenicí Anežkou 2,5 roku / Ondra Bartušek s tatínkem a Já), ale přesto jsme při čištění nádrže naplnili 12 tašek odpadků. Tak jsme si připravili půdu pro hry: běh po šikmé stěně oběma směry po horizontále, vybíhání a sbíhání stěn, hod míčkem do dálky,

hod na živý cíl, vybíjení všichni proti všem a kreslení křídou na beton. Děkuji všem za pomoc při likvidaci odpadků (nejvíce je v nádrži skleněných střepů) zvláště nesení tašek 20 minut až ke kontejnerům na sídlišti musím ocenit. Přítomní si přišli také na dost bodů: Pepík 10 bodů, Petr 7 bodů, Ondra 6 bodů. V čištění nádrže bych chtěl pokračovat, mohli bychom zde poté dělat více her a bezpečněji a také cvičit. Pár obrázků z akce viz níže:



Bodování – nárůst kritérií, průběžně na internetu

Připomínám, že jde o jednoduchý systém, který ukazuje na celkovou aktivitu žáka ve škole VAKADO. Používáme ho několik pololetí. Nové je: nárůst kritérií do současného stavu 29 a od března 2010 zveřejnění průběžného stavu na internetu. Předpokládám aktualizaci jednou měsíčně. Pokud jste v bodech někde vzadu, je to důvod k zamyšlení.

So 24.04.2010 – seminář karate - Ing. Václav Liška 6.DAN – Čáslav

Ing. Vaška Lišku doporučuji také dospělým, protože se zde probírá kromě karate také Tai Chi. Je to blízko! Mohou cvičit všichni od 8.kyu. Detailní informace na www.karatevakado.cz v sekci Aktuality.

Investor dubnového zpravodaje 2010 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.aveczech.cz