



SHIROKAN DOJO

České Budějovice

IČ: 62537857

Číslo účtu: 214809710/0300

tréninky SHOTOKAN karate
sebeobrana
sportovní a soutěžní příprava dětí, mládeže a dospělých
soutěžní činnost
trenérská a instruktorská činnost

www.shirokan.cz

Vedení a účast dětí

Jsem rád, že Vaše děti s Vaší podporou projevili zájem chodit do kroužku KARATE, který pořádá oddíl SHIROKAN DOJO. Náš oddíl funguje pod křídly japonské asociace karate již dlouhá léta. Navazujeme tak na tradici tak, jak to dělali naši mistři před námi.

Pro tento školní rok otevíráme tři kurzy, děti-přípravka, děti-základní a dospělí základní oddíl.

U dětí (1-3třídy) se cvičení karate musí přizpůsobit rozvoji všeobecné pohyblivosti, koordinace, obratnosti a orientace při pohybu. Proto budou pořádány úpolové hry a drobná cvičení pro rozvoj tělesného aparátu, což je podstatnou součástí našich tréninků pro skupinu děti-přípravka.

Pro skupinu děti-základní bude trénink zaměřený pouze na karate zejména na osvojení si základních technik a zápasových forem karate.

Osvojení si bojového umění trvá mnoho let, a proto je v této oblasti potřeba hodně trpělivosti. A většinou to trvá dlouhou dobu, než se dostaví první výsledky.

Cvičení karate není jen se umět bránit přesile, anebo být nad ostatními na výši. Je to cvičení, které rozvíjí osobnost člověka, úctu vůči druhým lidem a správné a čestné chování. Karate provází člověka celým životem, pokud se touto cestou rozhodnete jít.

Abychom společně předešli možným zraněním a úrazům bych Vás rád požádal o sdělení údajů o zdravotním stavu anebo zdravotním omezení Vašeho dítěte. Pro snazší kontaktování také prosím o sdělení Vašich kontaktních údajů (adresa, telefon, email).

Vaše děti budou vedeny jako členové našeho oddílu a bude jim vystavena průkazka (budopas) se členskou známkou. Tato administrativa zajistí nejen úrazové pojištění po čas tréninku, ale také umožňuje oficiální vedení našeho oddílu.

Při našich cvičeních bude pravidelně vedená docházka dětí. Prosím tedy rodiče o sdělení případné nepřítomnosti Vašeho dítěte (nemoc, dovolená apod...) např. pomocí SMS, omluvenky, mailu.

Cvičení budou probíhat vždy podle aktuálního rozvrhu hodin. Je potřeba počítat s tím, že je nutné rezervovat si cca 15 minut před a po na převlékání. Děti budou mít své věci uložené v šatně, která se bude zamykat. V době státních svátků a prázdnin se cvičení konat nebudou. Tyto termíny jsou zveřejněny na našich internetových stránkách.

Věřím, že Vašim dětem se bude na cvičení líbit a že budou do našeho oddílu chodit rádi.



SHIROKAN DOJO

České Budějovice

IČ: 62537857

Číslo účtu: 214809710/0300

tréninky SHOTOKAN karate
sebeobrana
sportovní a soutěžní příprava dětí, mládeže a dospělých
soutěžní činnost
trenérská a instruktorská činnost

www.shirokan.cz

Rozvrh hodin

Pravidelné tréninky se konají v malé tělocvičně ZŠ Rožnov, ul. L.Kuby České Budějovice. Vchod do tělocvičny zadem přes školní hřiště z ulice Boršovská.

	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00
PO	Děti PŘÍPRAVKA	Dospělí ZÁKLADNÍ	
ST	Děti ZÁKLADNÍ		
ČT	Děti PŘÍPRAVKA	Dospělí ZÁKLADNÍ	

Tréninkové skupiny

Rozdělení Karate-ka podle výkonnostních skupin

Děti - PŘÍPRAVKA	
Věk	5-10 let, Poslední předškolní a 1-3 třída ZŠ
Časová náplň	Po 1,0 hod Čt 1,0 hod
Hlavní náplň	Sportovní příprava. Rozvoj pohyblivosti, tělesné koordinace a obratnosti formou individuálních i kolektivních her a soutěží.
Vedlejší náplň	Trénink Karate, základy a příprava pro základní oddíl
Zakončení, cíl	Zkoušky NE, Zvýšení obratnosti, pohyblivosti a koordinace
Podmínka	Neobsazeno
Trenéři	K. Muk, T. Kovalovský, K. Boček, E. Kubíková, M. Venderová

Děti - ZÁKLADNÍ	
Věk	7 - 15 let, 2 - 5 třída ZŠ
Časová náplň	St 1,5 hod
Hlavní náplň	Rozvoj pohyblivosti, koordinace, obratnosti formou Karate a formou her. Trénink Karate, základní technika kihon, kata, řízené formy kumite.
Vedlejší náplň	Soutěže, kolektivní hry. Příprava na soutěžní činnost.
Zakončení, cíl	Zvýšení obratnosti, pohyblivosti Zdokonalení techniky Karate Zkoušky STV kyu (1x rok) Krajské přebory, soutěže místního významu
Podmínka	Pravidelná účast na 90% cvičení Děti - Základní Účast na trénincích Děti - Příprava Výkonnostní testy (sed leh, kliky, dřepy na čas)
Trenéři	K. Muk, T. Kovalovský



SHIROKAN DOJO

České Budějovice

IČ: 62537857

Číslo účtu: 214809710/0300

tréninky SHOTOKAN karate
sebeobrana
sportovní a soutěžní příprava dětí, mládeže a dospělých
soutěžní činnost
trenérská a instruktorská činnost

www.shirokan.cz

Dospělí - ZÁKLADNÍ	
Věk	15 - 99 let
Časová náplň	Po 1,5 hod Čt 1,0 hod
Hlavní náplň	Trénink Karate, základní technika kihon, kata, kumite. Příprava na sportovní zápas.
Vedlejší náplň	Techniky sebeobrany.
Zakončení, cíl	Zvýšení obratnosti, pohyblivosti Zdokonalení techniky Karate Soutěžní činnost dle technické úrovně Zkoušky STV kyu, není podmínkou, při dobré technické úrovni ANO
Podmínka	Pravidelná účast na 90% cvičení Účast na soustředění, seminářích a soutěžích
Trenéři	K. Muž, T. Kovalovský

Kimono, pití, hygiena

Kimono

Pro potřeby dětského tréninku je vhodné pořídit kimono nové nebo použité. V případě nového kimona doporučuji českého výrobce **KAZE**, např. kimono Tiger, nebo kimono vyšší třídy výrobce **KAMIKAZE** např. kimono Evropa. Velikost kimona se řídí velikostí postavy v centimetrech. Je potřeba dát pozor, aby kimono mělo na vrchním kabátku stahovací pásky.

Před použitím v tělocvičně musí být kimono upraveno tak, aby mělo správnou délku. Je tedy potřeba zahrnout nohavice od kalhot tak, aby jejich spodní hrana končila cca 10cm nad podlahou. Na vrchním kabátku je také vhodné provést založení rukávů tak, aby od konce rukávu k zápěstí bylo cca. 5-10cm.

Založení je možné provést pomocí zažehlení, suchých zipů apod. Zkrácení kimona zajišťuje bezpečnost v průběhu tréninku (uklouznutí na nohavici, zachycení a pohmoždění prstů v rukávu apod). Dodržujte prosím správnou délku kimona.

Během chladného počasí (listopad až březen) doporučuji zvláště u dětí používat ještě bílé tričko na tělo, které je první vrstvou pod kabátkem kimona.

Aby Karate Gi bylo správně uvázané, je potřeba použít pás správné délky. Délku vypočteme jako 2x obvod pasu (měřeno přes kimono) + 25cm na uzel + cca. 2x(25cm-děti až 40cm-dospělí) konec pásu.

Pokud nemáte k dispozici kimono, postačí obyčejné tepláky a tričko.

Pitný

režim

Během tréninků mají děti potřebu hodně pít. Je dobré dětem připravit s sebou lahev s vodou (cca. 0,5 litru) pro doplnění tekutin.



SHIROKAN DOJO

České Budějovice

IČ: 62537857

Číslo účtu: 214809710/0300

tréninky SHOTOKAN karate
sebeobrana
sportovní a soutěžní příprava dětí, mládeže a dospělých
soutěžní činnost
trenérská a instruktorská činnost

www.shirokan.cz

Hygiena

V prostorách šaten jsou k dispozici nově opravené sprchy a zázemí.

Poplatky

Skupina	pololetí	celý rok
Děti - PŘÍPRAVKA 1x týdně	700 Kč	1300 Kč
Děti - PŘÍPRAVKA 2x týdně	1300 Kč	2500 Kč
Děti - ZÁKLADNÍ + Děti - PŘÍPRAVKA 1x týdně	1300 Kč	2500 Kč
Děti - ZÁKLADNÍ + Děti - PŘÍPRAVKA 2x týdně	1500 Kč	2800 Kč
Dospělí - ZÁKLADNÍ 1x týdně	700 Kč	1300 Kč
Dospělí - ZÁKLADNÍ 2x týdně	1300 Kč	2500 Kč
Jednotlivý trénink neregistrovaného člena	50 Kč/trénink	

Budopas	50 Kč
Pojištění	100 Kč

Doporučení nového člena	sleva 200 Kč
Platba bankovním příkazem	sleva 50 Kč
Při 90% účasti na trénincích příspěvek na 1 seminář/letní školu karate	sleva 500 Kč
Soutěžní činnost, příspěvek na startovné	zdarma
První 3 tréninky	zdarma

Bankovní spojení

Bankovní ústav	Poštovní spořitelna
Název účtu	Shirokan Dojo
Číslo účtu	214 809 710 / 0300

Pro platbu převodem uvádějte tyto údaje

Variabilní symbol	rodné číslo
Zpráva pro příjemce	Jméno a Příjmení

Skupina	pololetí	celý rok
Děti - PŘÍPRAVKA 2x týdně	1300 Kč	2500 Kč
Děti - ZÁKLADNÍ + Děti - PŘÍPRAVKA 1x týdně	1300 Kč	2500 Kč
Děti - ZÁKLADNÍ + Děti - PŘÍPRAVKA 2x týdně	1500 Kč	2800 Kč
Dospělí - ZÁKLADNÍ 2x týdně	1300 Kč	2500 Kč