KARATE SLAVIA TU LIBEREC

INFORMACE PRO NOVÁČKY ODDÍLU A RODIČE

Karate je japonské bojové umění, které je pro všechny věkové skupiny. Škola SHOTOKAN (styl karate) je naše zaměření výuky, jež je vnímána jako velmi tvrdé a dynamické pojetí karate. Důležitým prvkem pro nás je, aby naši cvičenci vnímali karate jako formu sebeobrany a dobře znali rozdíl mezi sportovní formou karate a sebeobranou.

Vrcholem začínající skupiny jsou zkoušky na bílý pás. Prioritou je vždy zvládnutí techniky a důraz na osobnost dítěte. S dětmi se také později jezdí nejen na soutěže v ČR, ale i mimo hranice republiky.

- Tréninky začátečníků jsou každé pondělí a středu od 17:00 do 18:00 hod.
- Žáci by měli být o 15 – 20 minut dříve v prostorách Dojo (tělocvična), tak aby měli dostatek na přípravu a předešli pozdním příchodům do hodiny.
- Pokud se jedná o začátečníky starší 18-ti let, cvičí každé pondělí a čtvrtek od 18:00 do 19:00 pod vedením pana L´udovíta Blaha, III. Dan.
- Je nutné vyplnit a odevzdat registrační list. (možno odebrat po domluvě u trenérů, nebo na www.karateliberec.cz)
- Za každého nového člena je nutné uhradit členský poplatek 2.900,-Kč/rok. Tuto částku je možno zaplatit ve dvou částech v prvním pololetí 1500Kč a v druhém pololetí doplatit 1.400,-Kč. Kontaktaktní osoba – Eva Kolocová "hospodář oddílu" mob.:605 458 299.
- Ze začátku postačí každému cvičenci tepláky a triko. Později je dobré si zakoupit karate-gi(kimono). Možné domluvit se s trenéry klubu.
- Každý člen musí nosit na hodiny kopii kartičky zdravotní pojišťovny s kontaktem na rodiče, nebo jinou osobu, kterou můžeme kontaktovat při potížích.
- Cvičí se na boso, na speciální žíněnce „tatami".
- Každý musí chodit upravený – vlasy musí být řádně upraveny tak, aby nepřekážely v hledí (ne kovovými sponkami, nejlepší gumička bílé, černé barvy) a nehty musí být řádně ostříhané. Před hodinou sundáme hodinky, řetízky, prstýnky a jiné ozdoby. -Předchází se zraněním.
- Při tréninkách se žáci učí etiketu karate, techniky karate, japonské názvosloví, meditaci, otužování, posilování (dle věku cvičenců).
- Rodiče mohou být na hodinách pouze v prvním měsíci náboru. Dvakrát až třikrát za rok se dělají otevřené tréninky pro rodiče, kde je možno shlédnout, co se žáci naučili.
- Pro skupinu začátečníků se dělá v průběhu prvního pololetí malé soustředění na víkend. Jeho úkolem je stmelení a seznámení se dětí mezi sebou navzájem a bližší poznání se s trenéry. Toto soustředění je s noclehem.
- **Žáci musí dodržovat řád klubu Slávia TU Liberec**.

松涛館空手道