

KIAL

news



ME ČR E 10390 MĚSÍČNÍK SPORT. KLUBU BOJOVÝCH UMĚNÍ HOSTIVAŘ



Pomozte nám využít Trhaňák co nejvíce

Všichni víte, že se v našem objektu v posledních 2 letech výrazně zvýšily sportovní plochy. Od ledna 2002 je v provozu horní dojo (ano pouze 2 roky), v lednu 2003 jsme zahájili provoz na antukovém volejbalovém hřišti, v září 2003 vzniklo malé dojo a byla přemístěna posilovna. Díky tomu došlo k výraznému rozvoji oddílů, zejména kickboxu a karate, díky tomu mohly také vzniknout nové oddíly, jako například volejbal, jóga či aerobní cvičení na fitbalech.

V současné době pravidelně cvičí na Trhaňáku přibližně 700 lidí. Odpoledne a večery jsou všechny tělocvičny využity, v šatnách nám dokonce docházejí skříňky. V dopoledních hodinách a v sobotu a v neděli však Trhaňák navštěvují jen ti nejvěrnější anebo pár kickboxerů a boxerů, kteří si přicházejí zabouchat na boxovací pytle.

Naším cílem v nejbližším období je zajistit tedy úplné využití všech prostor, které používáme. Budeme se snažit najít využití pro víkendy, například jsme schopni zajistit různá školení, sportovní soustředění či firemní akce. Budeme hledat také využití pro dopoledne a volné hodiny v odpoledních hodinách v malém dojo. A nemusí jít ani o sportovní aktivity.

Obracím se na Vás s prosbou, pokud byste měli možnost nám pomoci, zastavte se v kanceláři klubu. Někteří z Vás možná pracují ve firmách, které pořádají školení či podobné firemní akce, možná Vaše firma hledá místo pro venkovní reklamu, možná by Vaše firma mohla sponzorovat naše reprezentanty. Někteří z Vás třeba potřebují prostor k pronájmu, který Vám můžeme nabídnout, znáte někoho, kdo hledá hřiště na volejbal či nohejbal, někteří možná hledají prostor pro své aktivity (třeba cvičíte shiatsu nebo cvičíte s dětmi). Vítráme také Vaše nápady a myšlenky, co bychom v nevyužitých hodinách mohli sami provozovat.

Budeme plátcí DPH?

Po vstupu do Evropské unie dojde ke snížení hranice ročního obratu z hlediska placení DPH z původních 2 milionů na 1 milion. Pokud překročíte tento obrat, jste ze zákona povinni stát se plátcí DPH.

Náš klub měl, ač se to nezdá, v roce 2003 obrat přes 4 miliony. Z hlediska DPH se ovšem používá pouze podnikatelská činnost (provoz klubového baru, pronájem, semináře atd.), nikoliv činnost z hlavního poslání (tréninky, soutěže atd.). V podnikatelské činnosti jsme hranici 2 milionů nepřekročili. Ovšem v příštím roce to možné je a poté bychom se opravdu museli stát plátcí DPH. Znamenalo by to zvýšení cen a větších nároků na administrativu a celkově by to pro náš klub bylo nevýhodné.

Zatím tedy nejsme povinni být plátcí DPH. Koncem letošního roku dle obratu uvidíme.

Změna místa letního soustředění karate

V letošním roce do Sadské nepojedeme. Omlouváme se, že jsme Vás v minulém čísle informovali, že letní soustředění karate proběhne opět v učilišti v Sadské. Bohužel po dohodnutém termínu nám vedení učiliště opět zvýšilo cenu za ubytování a stravu. Vzhledem k tomu, že jsme nechtěli zvyšovat původně stanovenou výši poplatku za soustředění, jsme se rozhodli, že budeme muset najít jiné místo pro naše soustředění.

V letošním roce tedy karatisté pojedou do rekreačního zařízení Vesec u Mírové pod Kozákovem. V minulém roce zde byl kickbox a aikido na soustředění a účastníci byli velmi spokojeni. Zejména se stravou a příjemným personálem. Proto také i letos pojedou kickbox a aikido společně na soustředění právě sem o týden dříve než karate.

Termín soustředění karate zůstává stejný, tedy 21. - 28. srpna. Budeme jen nepatrně měnit příjezd a odjezd. Vyžádejte si prosím v kanceláři nové propozice.

Uvítáme Vaše návrhy a podněty, kam pojedeme příští rok.

Michal Strnad, ekonom SKBÚ

SLAVNÁ VÝROČÍ V NAŠEM KLUBU

10 svíček na dortu slouknou:

Ester Valentová (12. 5.),
Václav Kočí (15. 5.) z karate
a Sergio Korev (11. 5.) z kickboxu.

Patnácti se konečně dočká nadějná
karatistka Lenka Jezdinská (19. 5.)
a skutečná dospělost se dostaví ke
kickboxérovi Lukášovi Duchoňovi (16. 5.).

Kulatá výročí oslaví

Ondřej Přenosil (17. 5.) z karate,
Renata Kancalošová (25. 5.)
a Blanka Hlaváčková (13. 5.)
z aerobiku.

Gratulujeme
J.K.



Bronzové družstvo žen



Stříbrná Kristina Bosáková,
nejúspěšnější členka SKBU



MISTROVSTVÍ EVROPY SENIORŮ JKA

Dne 3. dubna tohoto roku se konalo v Bělehradu mistrovství Evropy seniorů JKA. Reprezenační družstvo Českého svazu JKA odjelo na tento šampionát obhajovat bronzové medaile, které před rokem vybojovalo družstvo žen v disciplíně kumite družstev. Kromě toho bylo mistrovství Evropy pro České reprezentanty i kvalifikací na mistrovství světa, které se bude letos konat v září v kolébce moderního karate-do Japonsku.

Samotného mistrovství se letos zúčastnilo celkem 24 států. Po převzetí rozlosování jednotlivých disciplín nezavládla ve vedení výpravy optimistická nálada. Rozlosování bylo z hlediska vyhládek na úspěch skutečně velmi těžké. Jako první probíhaly disciplíny kata a kumite jednotlivců. Po skončení eliminačních bojů nálada v celé výpravě značně stoupla. Radek Zounek a Stanislav Koubek se proboujvali z celkového počtu 55 účastníků mezi poslední čtyři v disciplíně kata a totéž se podařilo z celkového počtu 42 účastnic i Kristině Bosákové v disciplíně kumite. Do zbývajících disciplín kumite družstev nastupovali muži i ženy s obrovským nasazením a odhodláním podat co nejlepší výkon. V disciplíně kumite mužů se prezentovalo 20 družstev. Naši muži ve složení - Bernat Š., Pokorný J., Hykš K., Růžička R. v prvním kole dokázali porazit po napínavém boji ambiciózní družstvo Francie. V druhém kole narazili na favorizované družstvo Německa. Po základním kole urputných třech zápasů byl stav překvapivě nerozhodný, a tak o naši těsně prohrané nakonec rozhodl doplňkový zápas. Německý tým nakonec těsně podlehl vítěznému Rusku a obsadil třetí příčku. Družstvo žen ve složení - Bosáková K., Táborová J., Pátá K., Hilbertová M. hned v prvním kole čekal ambiciózní tým Švédska, který se před dvěma roky stal suverénně mistrem Evropy a neúčastnil se loňského mistrovství v Maďarsku. Naše ženy, bouřlivě podporovány celou českou výpravou, se do Švédek zakously a k jejich velkému zděšení je z tatami "smetly" 3:0! V druhém kole je čekal bojovný tým Anglie, který kladl velký odpor. Děvčata byla značně nervózní, tentokrát šlo již o postup mezi poslední čtyři družstva. Po tuhé bitvě nakonec zvítězila 2:1.

Před finálovým blokem bylo jasné, že Česká výprava má políčeno na čtyři medaile. Bylo jen otázkou kolik jich nakonec bude a jakou hodnotu budou mít. V disciplíně kata mužů se nepodařilo Stanislavu Koubkovi protlačit se na "bednu" a obsadil neoblíbené čtvrté místo. Bronzovou medaili si vybojoval Radek Zounek. Kristina Bosáková v semifinále dokonala černý den Švédek a porazila jejich nejlepší závodnici Lindu Claessonovou a postoupila do finále, kde v souboji o zlatou příčku podlehla výborné Britt Wiengandové. Družstvo žen v boji o finále podlehlo ženám z Německa jen velmi těsně rozdílem jediného pomocného bodu a obhájilo tak svoje pozice z loňského šampionátu.

Noční návrat do Prahy lehátkovým autobusem byl veselý a skutečně byl pro to důvod! Po více jak třech letech absence (Stanislav Koubek stříbro v disciplíně kata Finsko 2001) se podařilo mužům prosadit se do medailových pozic. Družstvo žen prokázalo svoji příslušnost k evropské špičce (bronzové z let 2002, 2003, 2004). A Kristině Bosákové se podařilo prolomit "bronzové prokletí" a vezla svým dětem - čtyřleté Kristince a jeden a půl-

letému Ondřeji a rodičům (bez jejichž pomoci by vůbec nemohla karate vrcholově provozovat) stříbrnou medaili.

A co Japonsko? Výkonný výbor JKA na svém zasedání dne 8. dubna rozhodl, že na mistrovství světa do Japonska na náklady svazu vyjedou všichni medailisti jak jednotlivci, tak i členky úspěšného družstva žen. Doufejme, že jejich návrat bude úspěšný.

Členky SKBU Hostivař Kristina Bosáková a Jana Táborová, jako členka kumite týmu, se významně podílely na vynikajícím medailovém úspěchu. O Kristině byla už řeč a k její vynikající výkonnosti není co dodat. Já si jen moc přeji, aby jí její "zabejčilost" v přípravě vydržela až do září! Jana se svými výkony a hlavně obrovskému nasazením v každém zápase stala "kmenovou" členkou týmu. Pokud zařadí do své přípravy i technický rozvoj bude na dobré cestě následovat Kristinu i v úspěších v soutěži jednotlivkyň. A co ostatní naši členové, kteří byli členy reprezentačního družstva: Martina Hilbertová, Alena Plunderová, Michaela Suchá, Jan Krátký a Šimon Bernat? Martina Hilbertová, Alena Plunderová i nováček Michaela Suchá dokázaly své první zápasy v disciplíně kata vyhrát. Dále se však nedostala ani jedna. Martina i Alena se budou muset zaměřit na udržení své výkonnosti pod psychickou zátěží velkého turnaje. Miše, která při svém prvním startu na seniorské Evropě jistě nepropadla, určitě odvahy nechybí, musí se zaměřit na detaily standardizace JKA v jednotlivých kata a fyzikální přípravu. Velmi dobře se prezentoval Honza Krátký, který ve svém prvním zápase v kumite jednotlivců porazil švédskou hvězdu Hasana El Alamena. Jeho cestu dále zastavil Beernaert Dawy, který nakonec obsadil bronzovou příčku. Honza cíleně směřuje vzhůru a já si jen mohu přát, aby mu vydrželo zdraví v další přípravě. Šimon Bernat hned v prvním kole narazil na zkušeného Němce Detlefa Krugera, který se po více jak třech letech pauzy z ničeho nic objevil v reprezentačním týmu Německa a okamžitě převzal funkci jeho leadera. Detlef nakonec Šimona vyřadil. Ve svém smolném dnu pak Šimon pokračoval i v soutěži týmů, kde se mu rovněž nepodařilo vyhrát. Šimon by měl tak trochu zpytovat své svědomí, zda v jeho osobním přístupu v přípravě na ME bylo vše v pořádku. Asi by si měl vzít příklad z Kristiny, kterou osobní, byť i velmi vážné, problémy nedokážou srazit na kolena a v trénincích karate dokáže najít prostředek pro psychické uvolnění.

ZAJÍMAVÉ VÝSLEDKY ME JKA:

Kata jednotlivci:	
1. Shvarcz Peter	HUN
2. Varanješ Davor	GER
3. Zounek Radek	ČR
4. Koubek Stanislav	ČR

Kumite jednotlivkyň:	
1. WiengandBritt	GER
2. Bosáková Kristina	ČR
3. Claesson Linda	SWE
3. Tanja Sili	SCG

Kumite družstev ženy:	
1. Serbia Montenegro	
2. Germany	
3. Czech republic	
3. Norway	

Karel Strnad

Z historie bojových umění

Vznik a vývoj karate-do

VZNIK KARATE-DO NA OKINAWĚ II.

Druhá významná událost, která vedla ke zdokonalování boje beze zbraní na Okinawě, se uskutečnila zhruba o tři sta let později. V roce 1609 byla Okinawa napadena a anektována japonským klanem Satsuma vedeného rodem Shimazu. Klan Satsuma byl v roce 1600 poražen v občanské válce klanem Tokugawa, který získal v Japonsku významného vládnoucího postavě shogun. Aby byl poražený klan Satsuma stále pod kontrolou mimo území Japonska, byla mu "dekretem Tokugawa" svěřena úloha "vnějšího shoguna" a bylo mu povoleno ovládnout Okinawu jako kolonii japonského císařství. Okinawa tak měla být potrestána za svoji neochotu podpořit Japonsko v předešlé válce s Čínou. Čína nebyla schopna na okupaci Okinawy vojensky reagovat, neboť po poslední válce s Japonskem byla oslabena. Postačilo jí vybírat od Okinawy své daně. Až do roku 1866 vysílala na Okinawu své kulturní a obchodní mise. Klan Satsuma ovládl Okinawu a celé souostroví Ryukyu s příznačnou japonskou krutostí. Okinawský král byla zajat a převezen do Japonska jako rukojmí. Na Okinawu se zpět vrátil až po dvou letech, kdy pod nátlakem podepsal s japonskou vládou Tokugawa smlouvu, která však garantovala vlastnictví Okinawy klanu Satsumů. Král pak zůstal na Okinawě, ale ve svém úřadě byl pod stálou kontrolou a stal pouhou loutkou Satsumů. K samotným Okinawanům se choval jako k otrokům. Existuje mnoho historických pramenů, které dokazují kruté zacházení satsumských samurajů, které měly vést až ke genocidám bezbranného obyvatelstva. Satsumové ihned po ovládnutí Okinawy obnovili zákaz nošení jakýchkoliv zbraní. Rovněž tak veškeré zemědělské náčiní, která měla ostré hrany a mohla by být použita jako zbraň, musela být každou noc uložena ve zbrojnicích, které byly za tímto účelem zřizovány a střeženy samuraji. Tento stav, i když v různých obměnách, trval celých 259 let až do roku 1871, kdy byla Okinawa oficiálně připojena k Japonsku. Loutkový okinawský král byl sesazen, převezen do Japonska, kde mu byl svěřen post vysokého císařského úředníka. Okinawa přestala platit Číně státní daně a japonský císař se stal jediným vládcem Okinawy. Uplynulých 259 let však bylo pro obyvatele Okinawy tím nejménějším obdobím v její historii. Po vydání zákazu vlastnit zbraně a ostrá zemědělská náčiní zůstaly Okinawanům doslovně jen holé ruce a nohy. Přesto se ihned od prvních let okupace odehrávaly početné srážky mezi samuraji a obyvateli ostrova. Za přímé podpory Číny byl v roce 1629 vytvořen tajný spolek mezi mistry tode a chuan-fa působících na ostrově. To mělo za následek, že se začal tvořit nový bojový styl kombinací mezi tode a chuan-fa, který byl jednoduše nazván te (později okinawa-te). Rovněž se za-



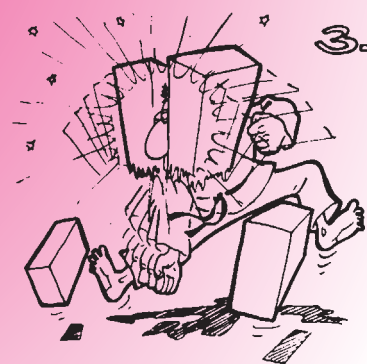
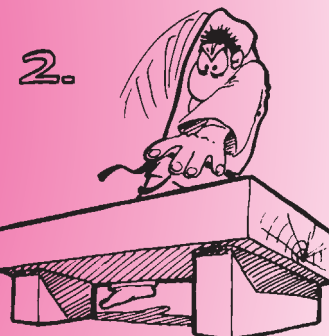
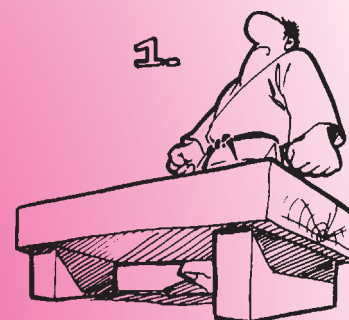
čalo prudce rozvíjet používání různých nástrojů jako zbraní - kobudo. Okinawa-te rozvíjelo smrtelně účinné techniky, které byly používány proti japonským utlačovatelům. Proto byly filozofické a zdravotní obsahy chuan-fa potlačovány do pozadí. Ačkoliv nikdy nedošlo k organizované boji, docházelo prvních 90 let vlády Satsumů na Okinawě k častým srážkám mezi domácím obyvatelstvem a samuraji. Okinawa-te bylo praktikováno, zdokonalováno a používáno hlavně proto, aby se přežilo. Tomuto účelu bylo podřízeno vše: vyhledávání paralyzujících bodů na lidském těle, otužování úderových ploch, vyhledávání nejúčinnějších technik z hlediska jejich destrukce a hlavně utajení získaných poznatků, včetně utajení jeho šíření.

Skutečnost, že nevyzbrojení domorodci dokázali při bojích se samuraji vítězit, že dokázali porazit a zabít vycvičené těžce ozbrojené samuraje, svědčí nejen o účinnos-

tem aktivit japonského školního inspektora Shinaro Ogawy, kterému bylo karate-do předvedeno v roce 1902 ve škole v Naha tehdejší učitelem Gichinem Funakoshim, který zavedl na základě doporučení svého učitele mistra Anko Itosu výuku pinan/heian kata.

Poslední události, které zahájily proces odtajnění okinawského karate vůči Japonsku a tím i okolnímu světu, se uskutečnily v roce 1916, kdy byla předvedena demonstrace karate-do Gichinem Funakoshim v Kyotu, dále pak v roce 1921 bylo předvedeno karate-do japonskému princovi Hirohitovi, který navštívil v tomto roce Okinawu, a následně rozhodnutí Okinawa Shobu Kai (Společnosti bojových umění) vyslat v roce 1922 Gichina Funakoshiho do Tokya k demonstraci okinawského karate-do u příležitosti velké přehlídky bojových umění, kterou zorganizovalo japonské ministerstvo kultury.

Karel Strnad



ti okinawa-te, ale i o udatnosti obyvatel Okinawy. Okinawa-te, které bylo v bojích se samuraji používáno, bylo zahaleno tajemstvím. Proto také jeho učitelé zůstávali v přísném utajení. Jestliže byli jeho mistři prozrazeni, byli včetně svých žáků usmrceni. Proto o období reálného užívání okinawa-te neexistují žádné písemné doklady. K jistému uvolnění nepřátelství na život a na smrt mezi Okinawany a Japonci žijícími na ostrově došlo po vládě krále Sho Tei, který prosadil obsazení vyšších míst ve správě státu Okinawy, a tím i zmírnění celospolečenského napětí. Kromě toho začala vznikat i první smíšená manželství mezi samuraji a okinawskými ženami. V žádném případě se nejednalo o spojení, či dokonce přátelství, nýbrž v nejlépeším případě o příměří. Kolem roku 1700 proto existují záznamy se jmény velkých mistrů, kteří zastupovali a vyučovali jednotlivé styly okinawa-te. Okinawa-te lze charakterizovat jako jakýsi mezistupeň mezi tode/chuan-fa a karate-do.

Další, i když asi ne tak zásadní, událostí, která ovlivnila vývoj karate-do na Okinawě, bylo rozhodnutí ministerstva kultury v Tokyu zavést karate-do jako součást učebního plánu na okinawských školách. Toto rozhodnutí bylo důsled-

Ve spolupráci s firmou GUARETA vyhláší program: ZHUBNĚME NA LÉTO !!!

Cíl: snížení tělesné hmotnosti

Období: duben - červen 2004

Místo a čas konání: malé dojo, každý čtvrtek od 20,00 do 21,30 hod.

Náplň: řízený stravovací režim podpořený mírnou tělesnou aktivitou, možné pouhé konzultace

Koordinátor programu:

Ing. Karel Strnad



VELIKONOČNÍ TURNAJ SKBu HOSTIVAŘ 2004

Velikonoční a vánoční turnaj našeho klubu představují jakési oddílové přebory. Dochází zde k porovnávání výkonnosti nejen ve věkových kategoriích žáků, ale jsou zde odlišeny i stupně technické. I nízké stupně mají šanci uspět a trenéři mohou své svěřence srovnávat s jedinci obdobné technické výkonnosti.

Letošní velikonoční turnaj se uskutečnil ve středu 7. dubna u nás na Trhaňáku. Protože tímto dnem začínaly velikonoční prázdniny, mnozí jedinci soutěž vypustili, a tak nebyly odstartovány kategorie starších žáků 6. - 1. kyu a starších žákyň 9. - 7. kyu. Naopak velmi početně byla zastoupena kategorie mladších žáků 9. - 7. kyu, kde nejúspěšnější závodníkem se stal Tomáš Doleček, který

vyhrál disciplínu kata a obsadil 3. místo v kumite. Standardní výkon v kata podal Petr Novák a Tomáš Prajzler. Velké překvapení bylo 1. a 2. místo v kumite. Zde se po dlouhé době (alespoň podle mého soudu) ukázal zcela koncentrovaný Martin Bauer, opravdický bojovník, se smyslem pro vzdálenost a přesnou techniku. Doufám, že jeho kázeňské problémy se stanou minulostí a že se brzy propracuje do žáků A. Druhé místo obsadil Patrik Kutkan, který své protivníky dokázal zmást svým nasazením.

V mladších žácích 6. - 1. kyu zcela jednoznačně kralovala dvojice Babor - Brunner. Marek 2x zvítězil a David byl 2x druhý. Oba dva se velmi zlepšili. Jsem ráda, že má Marek konečně nějakou konkurenci. Konkurence, znamená táhnout, motivovat, jeden druhého.

Mladší žákyň 9. - 7. kyu zcela jednoznačně vyhrála Verča Nováková

svým 1. místem v kata i kumite. Ale ani Kačka Neradilková a Tereza Jansová nesoutěžily špatně.

Ve starších žácích 9. - 7. kyu byli nejúspěšnější Paul Lukáš (1. místo kata a 3. místo kumite) a David Lisý (2. místo kata a kumite).

Ve starších žákyňích nadále vítězí Máňa Prajzlerová. Ale na paty ji velmi brzy začne šlapat Andrea Bašusová a možná o trochu později i Kristina Petříčková. V kumite se dost také prosazuje Iva Hybštová, která umí být chladně soustředěná, má cit pro vzdálenost a působí, že má přehled o zápase.

Další porovnávání "sil" v žákovských kategoriích se uskuteční na konci letního soustředění. Doufám, že mě zase někdo příjemně překvapí a na všech zúčastněných bude znát zase ten postup o krok výš na nekonečném žebříku umění karate.

Jana Konečná

Výsledky velikonočního turnaje SKBu Hostivař

MLADŠÍ ŽÁCI 9. - 7. KYU KATA

1. Doleček Tomáš
2. Novák Petr
3. Prajzler Tomáš

MLADŠÍ ŽÁCI 6. - 1. KYU KATA

1. Babor Marek
2. Brunner David
3. Abraham Abrahamjan

MLADŠÍ ŽÁCI 9. - 7. KYU KUMITE

1. Bauer Martin
2. Kutkan Patrik
3. Doleček Tomáš

MLADŠÍ ŽÁCI 6. - 1. KYU KUMITE

1. Babor Marek
2. Brunner David
3. Bareš Martin

MLADŠÍ ŽÁKYŇE 9. - 7. KYU KATA

1. Nováková Veronika
2. Jansová Tereza
3. Neradilková Kateřina

STARŠÍ ŽÁCI 9. - 7. KYU KUMITE

1. Vlk Jakub
2. Lisý David
3. Paul Lukáš

MLADŠÍ ŽÁKYŇE 9. - 7. KYU KUMITE

1. Nováková Veronika
2. Neradilková Kateřina
3. Jansová Tereza

STARŠÍ ŽÁKYŇE 6. - 1. KYU KATA

1. Prajzlerová Marie
2. Bašusová Andrea
3. Petříčková Kristina

STARŠÍ ŽÁCI 9. - 7. KYU KATA

1. Paul Lukáš
2. Lisý David
3. Vlášek Pavel

STARŠÍ ŽÁKYŇE 6. - 1. KYU KUMITE

1. Prajzlerová Marie
2. Bašusová Andrea
3. Hybštová Iva

Relaxační metody - Muzikoterapie

Muzikoterapie aneb relaxace pomocí hudby. To je zhruba nejjednodušší definice této významné relaxační techniky. Říká se, že hudba je pro člověka jednou z nejléčivějších energií vůbec a já s tím plně souhlasím. Není náhoda, že řecký bůh Apolón byl bohem hudby i lékařství zároveň.

Hudba se používá k léčení od nepaměti. I v oněch posledních archaických kulturách, se kterými se můžeme dnes ještě setkat, se léčí za doprovodu zpěvavě vyslovovaných formulí a rytmických nástrojů. Podobně se pomocí hudby vyvolávala, a dodnes vyvolává, bojová nálada či naopak zklidnění po boji. Hudba byla a ještě je součástí chrámového léčitelského obřadu. V křesťanské tradici zpívají během mše nejen kněží nebo chrámové sbory, ale i řadové věřící.

Hudba jako taková má na psychiku člověka nejrůznější účinky, ovšem zdaleka ne všechny lze označit jako léčivé. Některá hudba uklidňuje, uspává, rozvíjí naši představivost (např. relaxační a meditační hudba), jiná pomáhá potlačit únavu (např. zapnuté autorádio ochrání řidiče jedoucí v nočních hodinách před mikropsánkem) a další dodává výkonnost při mechanické práci (rytmická hudba). Obecně lze říci, že hudba je pro naši psychiku tím účinnější, čím více se rytmem přibližuje některému z přirozených rytmů lidského těla (dechu či tlukotu srdce).

Pro nás je nejdůležitější skutečnost, že hudba pomáhá

člověku se vyrovnávat se stresovými situacemi, obnovuje vitalitu po náročném pracovním dni či extrémním sportovním výkonu a umožňuje prohloubit stav relaxace při použití jiných relaxačních metod, jako jsou např. autogenní trénink, aromaterapie a masáže.

Návod na účinnou relaxaci s hudbou je velmi jednoduchý a prostý. "Najděte si klidné místo, kde nebudete rušeni nepříznivými vlivy z vnějšího světa (hlukem, nepříjemných zápachem, ostrým slunečním světlem či výkyvem teplot), pusťte si svoji oblíbenou skladbu a zaujměte polohu v leže nebo v sedě, která se vám bude zdát nejvíce příjemná. Hudbu nepouštějte nijak hlasitě, příliš hlasitá hudba nevede k relaxovanému stavu, ale k otupělosti nebo může být dokonce zdraví škodlivá.

Potom zavřete oči, prohlubte dýchání a zkuste uvolnit celé tělo. Postupně se rytmu hudby přizpůsobí činnost srdce (puls) a dech. Soustředte se na hudbu a nechte se jí unášet."

Již jsem se zmínila, že hudba má léčivé účinky. V tomto směru není hudba jako hudba. Co se týče naší současné západní hudby, tak ta sice ohromuje, ohlušuje, pracuje s emocemi, baví nás, vydělává peníze, ale léčí minimálně. Hudba určená k relaxaci nám pomáhá tzv. dobíjet baterky, ale současná hudba má přesně opačný efekt (z energetického hlediska člověka vybíjí, tzn. připravuje ho o energii) Problém spočívá v tom, že je příliš rychlá, rytmicky příliš pravidelná, příliš frekvenčně chudá, příliš krátká a k tomu všemu ještě v lidech vyvolává emoce, které jsou často negativní. Pokusím se něk-

PŘEDSTAVUJEME RODINNÉ TÝMY:

V této nové rubrice Vám budeme představovat rodinné týmy, které společně věnují svůj volný čas sportovním aktivitám v našem klubu. Za tým v tomto případě budeme považovat minimálně dva členy jedné rodiny.

NOVÁKOVI

Tým Novákových v počtu čtyř osob tvoří jeden z nejpčetnějších týmů, který má kromě toho jednu výsadu - je kompletní, což znamená, že skutečně všichni členové této rodiny jsou i členy našeho klubu a všichni se věnují bojovému umění karate-do.

DĚTI:

- Petr**, narozen: 18. 11. 1995 - člen klubu od roku 2000
 sportovní úspěchy: 2003 NP JKA Sokolov - nejmladší účastník soutěže, Vánoční turnaj SKBU - 2. místo kata,
 2004 Velikonoční turnaj SKBU - 2. místo kata
- Veronika**, narozena: 10. 2. 1994 - členka klubu od roku 2001
 sportovní úspěchy: 2003 Vánoční turnaj SKBU - 2. místo kata, 1. místo kumite, účast na MČR - 3. místo kata družstev
 2004 Velikonoční turnaj SKBU - 1. místo kata, 1. místo kumite

RODIČE:

- Martina**, narozena: 18. 6. 1964 - členka klubu od roku 2002 - bez sportovních ambicí
Ivan, narozen: 28. 3. 1966 - člen klubu od roku 2003 - bez sportovních ambicí.

Tým nám krátce představila Martina:

"Karate jsme se začali věnovat bez původního záměru, spíš postupným vývojem situace. V době, kdy Petrovi byly asi čtyři roky, hledala jsem pro něj cvičení, které by ho bavilo a pořádně rozhýbalo a alespoň na chvíli unavilo.

Po nezdařených pokusech v různých institucích, kde cvičení pro tuto věkovou kategorii bylo velmi statické a nezáživné, dokroužili jsme díky informaci z letáku na zastávce autobusu na Trhaňák. Při první návštěvě jsme tu potkali kluky a holky vyběhající zpoceně a veselé s plastikovými meči z tělocvičny, a hned mi bylo jasné, že to je pro synka to pravé. Pak už to šlo postupným nabalováním. Pro děti vidíme v tomto sportu velký přínos pro rozvoj soustředění, sebeovládání i schopnosti se v případě potřeby účinně bránit. Výhodou je i všestrannost cvičení.

Mě (Martinu) si karate-do získalo během letního soustředění v Sadské, kam jsem doprovázela Veroniku kvůli její nemoci (cukrovce), která jí sťažuje pobyty mimo domov."

K tomu otec Ivan pouze dodal: "Mě už nic jiného nezbyvalo než se připojit, aby mě doma nebilli."

Pravdou je, že Novákoví jsou týmem se všim všudy. Jeden druhému pomáhá a vzájemně se na sebe spoléhají. Nechybí na žádném semináři, jezdí společně na oddílová soustředění. Obě děti mají bezesporu pro karate-do talent. Je jen otázka, zda budou dostatečně trpěliví, aby se dopracovali až do výkonnostní špičky. Bude to jistě dlouhá a těžká cesta. Petr i Veronika mají však obrovskou výhodu v tom, že jejich rodiče je budou jistě v této snaze podporovat. Sami na vlastní kůži i duši již pocítují blahodárnost působení fyzického praktikování a filosofické podstaty karate-do. Ivan i Martina asi nebudou v budoucnu šampióny karate-do, i když soutěžení v družstvu KPŽ si jistě vyzkouší. Jsem však přesvědčen, že se s nimi oběma brzy setkáme ve funkcích časoměřičů či zapisovatelů na soutěžích Českého svazu JKA a SKBU Hostivař.

Karel Strnad

Učíme se Japonsky!

Setkání - 1. díl

Ahoj, dobrý den	今日は Konniči Wa
Dobré jitro	おはよう ございます Ohajó gozaimasu
Dobry večer	今晩は Konban Wa
Dobrou noc	お休みなさい Ojasumi nasai
Jmenuji se...	私の名前は です Wataši no namae wa...desu
Jak se jmenujete?	お名前は何ですか? Onamae wa nan desuka?
Jak se máte?	お元気ですか Ogenki desuka?
Nashlesanou	作用なら
Sajó nara	
Ahoj (při rozloučení)	ではまた Dewa mata

teré z těchto nedostatků trochu vysvětlit.

Lidské ucho je schopno rozeznat téměř 1500 tónů, ale na pianu je jen 88 kláves. Neboli, mezi C a D existuje jen jeden půltón. To například Indové rozeznávají a používají mezi prvními dvěma tóny jejich základní stupnice ještě čtyři další tóny. V tomto smyslu jsou tedy Evropané frekvenčně velmi ochuzeni.

Délka většiny písniček se pohybuje řádově okolo tří až pěti minut. Měřením se zjistilo, že k harmonizaci buněk lidského těla při terapii hudbou dochází až po šesti, osmi minutách působení. Optimální délka je dvacet minut. Proto je současná západní hudba příliš krátká.

Hudba je dokonalým přenašečem emocí. Jen neutrální hudba efektivně působí na lidský organismus a psychiku. Uvedu příklad. V písničce "Šla Nanyňka do zelí" dojde k tomu, že agresivní Pepíček jí rozšlape košíček.....

Psychologové dnes vědí, že podvědomí, tedy 80 % naší osobnosti nezná lež ani ironii. To znamená, že když slyšíte negativní slovo např. "problém", vaše tělo začne produkovat adrenalin a snaží se připravit na "problém". A to i přesto, že to slovo bylo vyřčeno z legrace nebo nebylo myšleno vážně. Proto hudba může vyvolávat negativní pocity a emoce.

Jaká by tedy měla být hudba, která na nás bude působit blahodárně? To je jednoduché. Přesným opakem hudby, která vzniká v naší moderní době. Zkuste se někdy zaposlouchat do zvuku tibetských mís, tibetských zvonů či afrického bubnu, zpěvu indických manter, šamanského alikvoťního zpěvu nebo gregoriánských chorálů. Na našem trhu se nachází velké

množství relaxačních skladeb tohoto typu.

Na závěr bych ráda řekla několik slov. "Hudba léčí. Je pouze na vás, jestli se rozhodnete to vyzkoušet."

Hana Vimrová



Japonské divadlo Nô

JO DO - CESTA TYČE II.

Vybavení

Ke cvičení jodo potřebujete pouze zbraň, kterou si pro začátek můžete udělat z nějaké dřevěné násady. Je důležité, aby byla rovná, měla 128 cm na výšku a kolem 2,4 cm tloušťku.

Celá výbava pak tvoří stejné vybavení jako v iaido kromě kovových mečů.

Bokuto zůstává vzhledem ke cvičení kata, které mají stejný zásadní význam, jako v iaido.

Formát cvičení

Etiketa je podobná etiketě iaido s tím rozdílem, že nezdravíme zbraň. Po zahřívacím a protahovacím cvičení nastává cvičení samostatné či ve dvojicích, a pak stejně jako v iaido cvičení kata. Samostatné cvičení (kijon) je souborem dvanácti základních technik, mezi které patří úderové, bodací, krycí a kombinované techniky. Zde si žák osvojuje úchop zbraně a základní pohyby. Kijon ve dvojicích pak učí oba ze dvojice správnému použití procvičovaných technik, což je velice důležité pro použití jodo v praxi z hlediska zvládnutí technik proti reálnému soupeři a ověřování si jejich účinnosti. Všechny techniky jsou prováděné reálnou rychlostí, každý žák je schopen techniku zastavit v libovolném okamžiku, aby nedošlo ke zranění. Na to se dává při cvičení jodo mnohem větší důraz, než v mnoha jiných bojových uměních.

Jo může být užíváno volně a tak, jak si nositel žádá - pokud jej používáme k bodnutí, stává se z něj kopí, užíváme-li ho k úderu, je jo velmi podobné meči na dlouhé násadě a držíme-li jej jednoduše, je jako dlouhý meč.

Schopnost užívat jo zmiňovanými způsoby demonstruje jeho extrémní flexibilitu. S téměř tisícovkou možných pohybů je všestrannost jo jeho nejdůležitějším atributem. Schopnost snadno měnit útok z jedné strany na druhou znásobuje a rozšiřuje útočnou a obrannou sílu jo.

Každá kata se záměrně skládá z několika dob, které se z počátku cvičí postupně a pomalu, aby byl zřejmý význam technik. Postupem času se cvičení stává rychlejší, tvrdší a plynulejší.

Zpočátku cvičí student katu sám, aby se naučil sled technik. Poté se cvičí s partnerem, což má za cíl pochopit aplikaci kata



v praxi. Každá technika je vhodná pro jinou situaci a je možné plynule přecházet z jedné techniky do druhé a kata jsou v podstatě jejich spojením dohromady, které se liší použitím při jednotlivých bojových situacích, které mohou nositele jo potkat.

Pamatujte, že jodo je konstruováno tak, aby byla bezpečnost na prvním místě a zraníte-li svého partnera, je to jako byste zranili polovinu sebe samého, protože bez partnera jste odkázáni pouze na svoji představitost a na pouhou teorii. Zde je vždy na rozdíl od iaido soupeř reálný a nemáte-li jej, vaše tempo růstu se zpomalí.

Zkoušky na technické stupně se stejně jako v iaido skládají ze dvou částí (kijon a kata), kde jsou adepti povinni provést kata jak v úloze jo, tak v úloze tachio.

Zásady správného cvičení ve dvojicích jsou:

- dodržování stálého zanshinu (soustředění na protivníka);
- jo (student s jo) si nesmí vsugerovat, co bude tachi (student s bokenem) dělat a nesmí se pohnout dříve;
- jo se pohne až se pohne tachi; je to téměř současný pohyb;
- tachi se pohybuje tak rychle, aby jo stačil reagovat;
- jo vždy vyhrává, tachi prohraje. Takové je pravidlo, cvičení ale musí ukazovat seme a zanshin, na což je Jo nucen odpovídat;
- tachi ustupuje jako první.

Je nutné se stále chovat zodpovědně, nejen aby se jo i tachi naučili co nejlépe porozumět významu jodo, ale zejména proto, aby nedošlo ke zranění.

S pozdravem Tomáš Holan

KARATE ZKOUŠKY NA TECHNICKÉ STUPNĚ

ODDÍLY KARATE A, KARATE B a KARATE KPŽ

datum: 8. 6.

čas: od 18.⁰⁰

místo: Trhaňák, hlavní dojo

ODDÍLY KARATE ŽÁKŮ

datum: 9. 6.

čas: od 14.³⁰

místo: Trhaňák, hlavní dojo

podmínky připuštění ke zkoušce:

- 1) být doporučen svým trenérem;
- 2) odevzdat do stanoveného termínu trenérovi budopas se známkou ČUBU na rok 2004 a platnou lékařskou prohlídkou;
- 3) odevzdat do stanoveného termínu trenérovi poplatek za zkoušku;
- 4) ti, co nejsou držiteli žádného technického stupně, odevzdají trenérovi podepsanou fotografii a 50,- Kč na vystavení budopasu.



Fanda's heel...

... in, for example, Jion is a typical example of how you must NOT turn on your foot. Our body is made so that when we turn, we must try to keep a straight line from the hips to the heels - and not to the ball of the foot. When I give classes, especially for kata, I often see Fanda and others turning on the ball of the foot. For kata this is no good; for kumite it can be acceptable, but only sometimes. You lose balance, and over time there is a risk of destroying the tissue and bone structure inside the ankle and knee.

Some good practice is when you wash the dishes for your mother or go get some things in the refrigerator for your grandmother, when you have picked up what you want, turn on your heel - and make this standard practice always when you turn somewhere (in the bathroom, in elevators, after training and everywhere).

Sooner than you now, this will become natural, and you can then start on the next step: to use the heel from the floor to make strong techniques. This is what Fanda and a lot of other people should do - and I should not have to complain about it.

Steen Carlsson

JAPONSKÉ ZÁTIŠÍ LUKÁŠE KRAUSE

II. SVĚTOVÁ VÁLKA V ASI IV. Japonská porážka

ZÁVĚR

Japonské obyvatelstvo očekávalo krutou a nesmlouvavou okupaci, místo toho se setkalo se shovívavostí. Za těchto okolností vyústilo vědomí povinnosti, které jim pomáhalo snášet válečné útrapy, v kladnou a často i nadšenou spolupráci s novými mocenskými orgány. Vývoj směřoval k demokratizaci a odvratu k válečné politice. Pro Japonsko bylo nesmírným štěstím, že okupace byla prováděna Spojenými státy. V roce 1945 mělo Japonsko demokratické, ale také totalitární sklony. Kdyby se okupace ujal Sovětský svaz, díky své připravenosti k státnímu plánování a kolektivismu z období války by se z Japonska stal příkladný komunistický stát. Avšak pod americkým vedením se vydalo na obnovu parlamentarismu v duchu moderních tradic. Spojené státy vycházely z předpokladu, že demokratické Japonsko už nebude moci narušit světový mír. Navíc si upevnily pozice v nadcházející studené válce se Sovětským svazem, jež se rychle šířila z Evropy do Asie. Vrchní velení okupačních sil pod vedením generála Douglase MacArthura začalo vedle reforem s likvidací orgánů japonského militarismu. S tím souvisí i potrestání válečných zločinců. První procesy začaly na přelomu let 1945/46 ve filipínské Manile. Před stanný soud byl postaven generál Tomojuki Jamašita, obžalovaný za zverstva spáchaná při únorových bojích o Manilu. Ta byla ale spáchaná příslušníky speciálních námořních jednotek, které zahájily boj právě proti Jamašitově rozkazu. Přes četné protesty a poukazy na nedemokratičnost procesu byl Jamašita popraven. Další proces s generálem Honmou dopadl stejně. Od 3. května 1946 začal v Tokiu zasedat Mezinárodní vojenský tribunál pro Dálný východ, před nímž se postavilo 28 obžalovaných. Proces probíhal dva a půl roku do listopadu 1948. Sedm obžalovaných - Doihara, Hirota, Itagaki, Kimura, Macui, Muto a Tódžó - bylo odsouzeno k trestu smrti a ostatní vyměřeny tresty dlouholetého žaláře. Avšak dodnes je zpochybněna demokratičnost tokijského procesu. Spojené státy jednaly z pozice vítěze - šlo spíše o politický proces. Tribunál nechránil dostatečně práva obžalovaných tak, aby to odpovídalo mezinárodnímu právu. Navíc byla podle amerického rozhodnutí z vyšetřování vypuštěna osoba císaře. Ten se sice musel vzdát svého božského původu, ale zůstal ve své funkci. Přestože je faktem, že jeho setrvání mělo pozitivní vliv na smíření Japonců a k udržení poválečné stability společností, zmatlo jeho vynechání z vyšetřování průběh procesu. Hirohitova odpovědnost je dodnes předmětem diskusí. Převládá spíše názor, že ač jeho podpis byl za mnohými rozhodnutími, působil jako loutka, která jen těžko vzdorovala politice zuřivých militaristů. V neposlední řadě je tokijský proces zpochybněn tím, že nebyly uplatněny norimberské zásady

na válečné zločiny spáchané Spojenci. Válku vedly brutálně obě strany. Příslušníci spojeneckých ozbrojených sil mimo jiné odřezávali japonským mrtvým části těla jako suvenýry, na bojištích dobíjeli raněné, stříleli zajatce, shazovali zápalné pumy na civilní cíle a svrhli na dvě japonská města atomové bomby. Je též nutné připomenout, že ve Spojených státech se již od 20. let objevil nárůst rasismu vůči Japoncům podporovaný médii (především magnáta Williama Randolpha Hearsta), který tehdy vyvolal nebezpečí konfliktu. Navíc se příliš nemluví o tom, že během II. světové války Spojené státy internovaly tisíce Američanů japonského původu a Japonce žijící v USA do sběrných táborů, kde vládly nelidské podmínky.

Pocit méněcennosti, posílený vlivem Spojených států a faktem, že Japonsko kulturně vycházelo po staletí z čínských vzorů, měl velký vliv na chování japonských vojáků vůči Číňanům a Američanům za války. Bestiálním zacházením vyjadřovali Japonci svoji nadřazenost v rámci ostatních národů. Avšak cesta do budoucna plného změn byla započata. R. 1951 končí válečný stav s většinou Spojenců sanfranciskou mírovou smlouvou. Země získala nezávislost. Enormní hospodářský vývoj Japonska od doby Ústavy Meidži si vyžadoval i rozvinutí strategických zájmů v zahraniční politice. V tomto ohledu byla zlomem rusko-japonská válka, kterou se Japonsko dostalo mezi velmoci. Následně aktivně rozšiřovalo své strategické zájmy v Číně, které naboural zdejší silící vliv čínských nacionalistů. Světová hospodářská krize, řevnivost demokratických sil, diktátorské režimy

v Německu a Itálii, to vše nahrávalo do karet nedemokratickým silám a především představitelům pozemního vojska a námořnictva, kteří usilovali o důraznější prosazování "národních zájmů", spojených s větším rozšiřováním územím. Zuřivý militarismus, podporovaný masivní propagandou, která přesvědčovala obyvatele japonských ostrovů až do r. 1945 o úžasných úspěších japonské armády, zavedl zemi vycházejícího slunce na pokraj katastrofy. Jeden z nejvíce zodpovědných, generál Tódžó, neváhal zneužít starý samurajský kodex bušidó. Podle nového pojetí vojákovy loajalita náležela pouze císaři a bylo pro něj nemyslitelné, aby se vzdal či měl soucit s raněnými nepřáteli. Jakéhokoliv prostředku (i nečestného) bylo dovoleno k dosažení vítězství. V poslední fázi války byli vojenští velitelé schopni posílat své muže na jistou smrt jako piloty kamikaze. Americké bombardéry, které svrhly dvě jaderné bomby na města Hirošima a Nagasaki, pak ukončily další válečné běsnění, a zachránily tak sta tisíce dalších možných obětí. Plány na

vytvoření Velké východní Asie ztroskotaly. Navíc tato akce byla jednou z prvních v nově započaté studené válce, jelikož Američané demonstrovali Sovětům svou vojenskou sílu. Úspěch poválečného demokratizačního procesu je patrný v neuvěřitelně rychlém ekonomickém procesu v 50. a 60. letech. Přes ropnou krizi v 70. letech si Japonsko udrželo statut ekonomické velmoci. Od počátku 90. let se však země nachází v hospodářské recesi. Přestože se Japonsko zapojilo do mezinárodních organizací včetně OSN a podílí se na mnoha kulturně-politických programech, nevyrovnalo se příliš se svou minulostí. V posledních letech vyvolalo pozornost navštívení svatyně Jasukuni japonskými premiéry. V této svatyni jsou uctívány ostatky padlých vojáků za II. světové války, mezi nimiž jsou i odsouzení váleční zločinci. To pravidelně pobuřuje Koreu a Čínu, které to považují za zneuctění všech obětí válečného běsnění. Navíc se objevila otázka japonských učebnic dějepisu, kde byly pozměněny či zredukovány informace o japonském jednání za válek vedených v první polovině 20. století. Tyto kontroverzní otázky brání bližším diplomatickým vztahům mezi Japonskem a ostatními asijskými zeměmi. Stále se v Japonsku nacházejí lidé, kteří se považují za oběti, nikoliv za viníky. Dle mého názoru, by měla japonská politická reprezentace učinit různé prohlášení a odsoudit činy spáchané v minulosti. To by pak vedlo k lepší vyjednávací pozici a k posílení postavení ve východní Asii, především v nadcházející době, kdy nebezpečí Korejské lidové demokratické republiky se stává aktuálním tématem.



HIROŠIMA PO ATOMOVÉM ÚTOKU

Použitá literatura: "Dějiny Japonska": Edwin O. Reischauer, Albert M. Craig (N. Lidové noviny, 2000), "Svět Japonska": M. Colcutt, M. Jansen, I. Kumakura (Knížní klub, 1997), "Válečníci vycházejícího slunce: Historie japonského válečnictví": R. B. Edgerton (BB art, 2002), "Japonská válka 1931 - 1945": Aleš Skřivan (Libri, 1997), "Hirohito a vznik moderního Japonska": Herbert P. Bix (BB art, 2002), "Nankingský masakr": Iris Changová (Ivo Železný, 1998), "Tři vojévůdci: Tógó, Jamamoto, Jamašita": Edwin P. Hoyt (Naše vojsko, 1996), "Japonsko - průvodce do zahraničí": PhDr. A. Kraemerová a kol. (Olympia, 1998).



**KALENDÁŘ
AKČÍ
KARATE
V ROCE 2004**



6. - 9. 5.	Kata speciál JKA ČR	Č.Budějovice
14. - 16. 5.	Národní pohár JKA II. kolo	Sokolov
20. - 23. 5.	Kata Speciál SRN	Karlsruhe
5. 6.	Liga družstev JKA ČR	Praha
19. 6.	Mistrovství Evropy mládeže JKA	Praha
2. 7. - 6. 7.	Gasshuku JKA ČR	Sokolov
15. - 18. 7.	Seminář shihan Tanaka 8. dan JKA	Budapešť
2. - 6. 8.	Gasshuku SRN	
4. 9.	Liga družstev JKA ČR	Neratovice
11. - 12. 9.	Seminář shihan K. H. Rotzinger 6. dan JKA	Tábor
18. - 19. 9.	Mistrovství světa juniorů	Japonsko, Tokyó
22. - 23. 9.	Mistrovství světa seniorů	Japonsko, Tokyó
1. - 2. 10.	Seminář Marijan Glad 5. dan JKA	Praha
9. 10.	Národní pohár JKA ČR III. kolo	Č.Budějovice
6. 11.	Mistrovství JKA ČR	Neratovice
26. - 28. 11.	ME ESKA juniorů a seniorů	Gadiz -Špaň.

ZVEME VÁS NA TRADIČNÍ DEN DĚTÍ,
který se koná 1. 6. od 16.00 hodin
na Trhaňáku.

Součástí oslav je i karneval. Pro nejlépeší masky
jsou připraveny nádherné odměny.

**LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ ODDÍLŮ
KICKBOXU A AIKIDA**

14. - 21. srpna 2004

Rekreační zařízení VESEC

Mírová pod Kozákovem

cena 2.750,- Kč

ubytování, strava, doprava, tréninky

**LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ ODDÍLU
KARATE**

21. - 28. srpna 2004

Rekreační zařízení VESEC

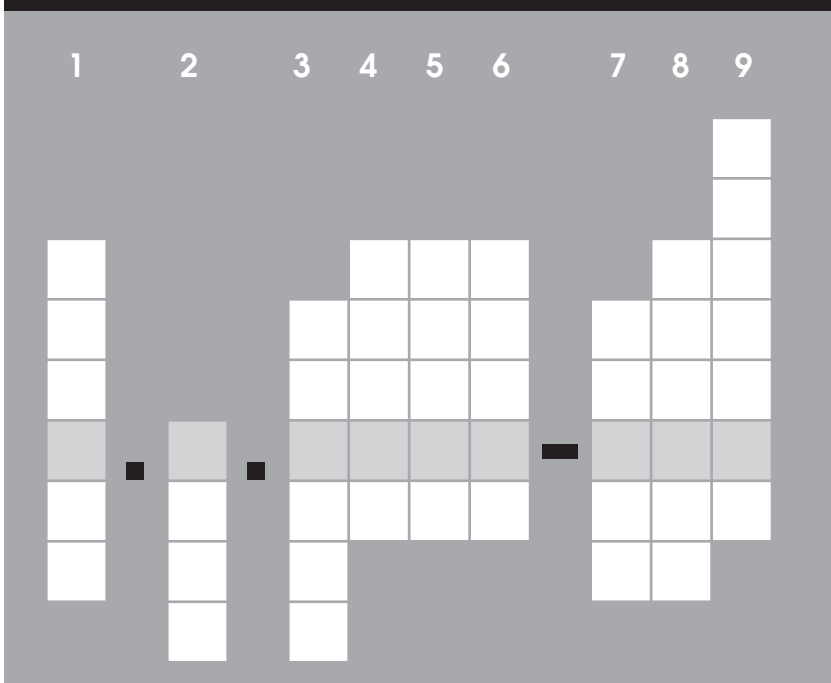
Mírová pod Kozákovem

cena 2.750,- Kč

ubytování, strava, doprava, tréninky

**NEZAPOMEŇTE UHRADIT POPLATEK
ZA SOUSTŘEDĚNÍ DO 31. KVĚTNA!**

KŘÍŽOVKA



KŘÍŽOVKA

Správně znění dubnové tajenky bylo VELIKONOCE a výhercem se stal MICHAL NOVÁK z kickboxu. Svou cenu - TRIČKO ADIDAS si vyzvedni v prodejně Dynamis u Michala Štrnada.

Květnovou tajenku vhažujte do schránky v prvním patře do 17. května. Vítěz obdrží KŠILTOVNKU KAZE, kterou věnovala firma Dynamis.

J.K.

1. Jméno myšáka od Walt Disney
2. Sídlo Mezinárodního soudního dvora
3. Latinsky žena
4. Ten, kdo zradil Ježíše
5. Létající zvíře
6. Příjmení nynějšího tajemníka OSN
7. Anglicky citron
8. Slavný muzikál (Grease)
9., Manka a Cipísek

Měsíčník Kiai vydává SKBu Hostivař
Trhanovské nám. 179/9, Praha 10, 102 00
Šéfredaktor: Mgr. Jana Konečná
Telefon: 271 750 504 e-mai: info@skbu.cz
Dotazy a připomínky na měsíčník KIAI: jana.kon@quick.cz

