

# KIAI



## Tak nám to opět začíná.

Po dvou měsících prázdninového provozu se naše středisko bojových umění rozjíždí opět na plné obrátky.

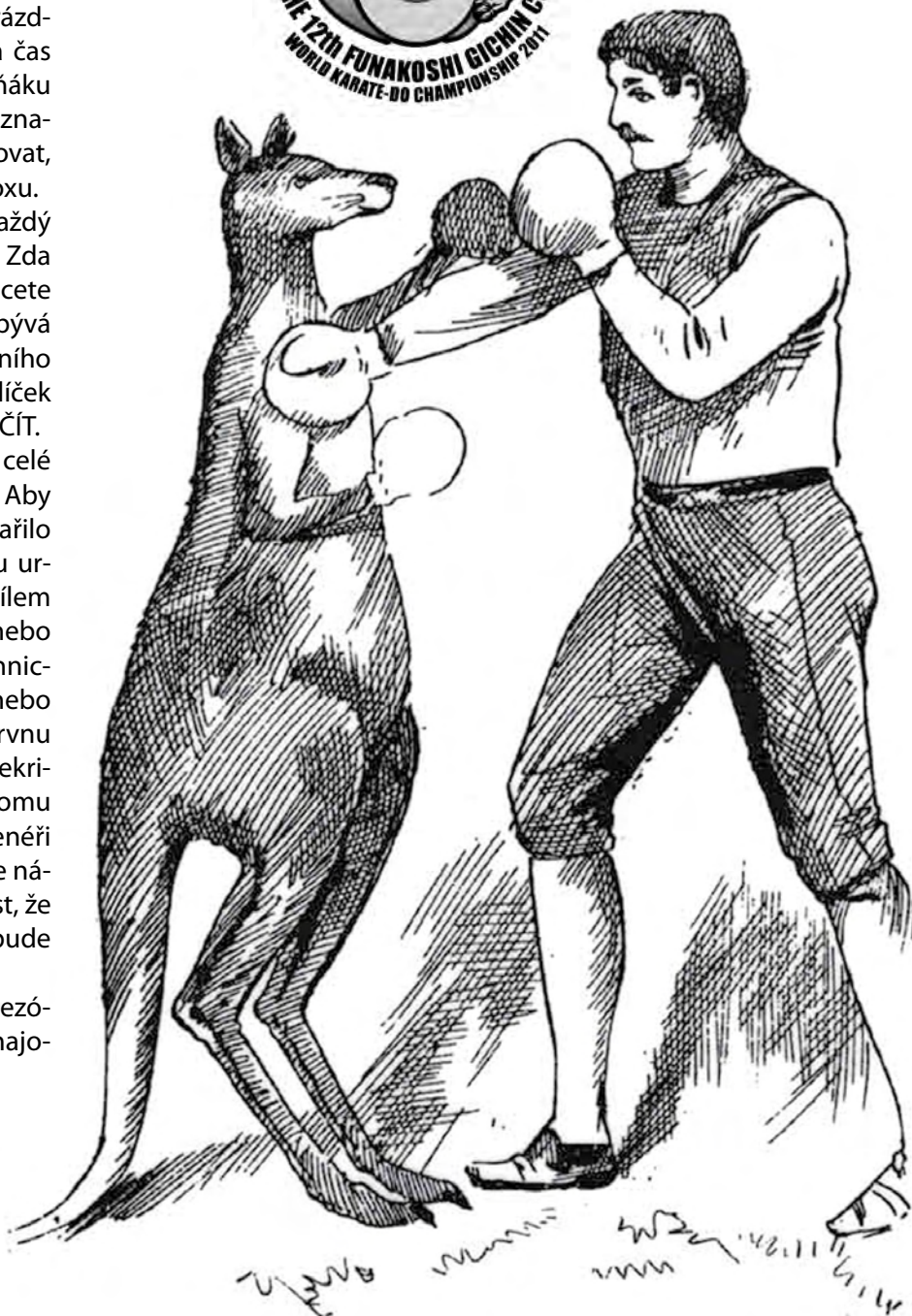
Pokud se poohlédnu za vytížením tělocvičen o prázdninách, mohu konstatovat, že i o prázdninách si řada členů našeho klubu vyšetřila čas na to, aby „našla“ cestu do tělocvičen Trhaňáku a oživila a v mnoha případech i prohloubila znalost svého bojového umění. Musím konstatovat, že „nejpilnější“ byli asi členové oddílu kick boxu.

Dnes je už prakticky jedno, čemu se každý člen našeho klubu o prázdninách věnoval. Zda více odpočíval a nebo trénoval. Pokud chcete i nadále provozovat to „svoje umění“, nezbyvá nic jiného, než zjistit do kterého výkonnostního družstva Vás trenéři zařadili, vyzvednout si klíček od skříňky, převléci se, vstoupit do dojo a ZAČÍT.

K tomu Vám přeji, aby se Vám po dobu celé tréninkové sezóny 2011/2012 vše dařilo. Aby se Vám vyhýbala zranění. Aby se Vám podařilo splnit cíle, které si zajisté pro letošní sezonu určíte. A věřte, je úplně jedno, jestli Vaším cílem bude získat medailové umístění na turnaji, nebo úspěšně složit zkoušku na vyšší stupeň technické vyspělosti a nebo si „jen“ zvýšit kondici a nebo psychickou odolnost. Důležité je, abyste v červnu 2012 na „závěrečné“ mohli sami sobě sebekriticky potvrdit, že se Vám to podařilo. Zda tomu tak bude záleží skutečně jen a jen na Vás. Trenéři našeho klubu Vám mohou poskytnout pouze návod, jak vyčteného cíle dosáhnout. Jsem si jist, že jejich kvalita a odborná fundovanost Vám bude ve Vaší cestě dobrým vodítkem.

Ještě jednou Vám všem přeji úspěšnou sezónu a se všemi se těším na shledanou na zahajovací párty.

Ing. Karel Strnad, předseda klubu





## Mistrovství světa JKA 2011 Pattaya



Od roku 2006, kdy se konalo v australské Sydney poslední Mistrovství světa karate JKA, jsme čekali dlouhých pět let na uspořádání dalšího Mistrovství světa JKA. 12. Mistrovství Světa JKA se konečně konalo letos v thajském letovisku Pattaya. Ve dnech 18. a 19. srpna se konalo Mistrovství světa jednotlivců pro mládež do 18 let a ve dnech 20. a 21. srpna navazovalo Mistrovství světa jednotlivců a družstev pro věkovou kategorii dospělých.

JKA Česká republika vyslala svá reprezentační družstva v obou věkových kategoriích. V 13členném reprezentačním družstvu mládeže bylo 8 členů SKBU Hostivař. Po prvních dvou dnech jsme měli důvod k velké radosti. Bronzové medaile v disciplíně kumite (volný zápas) vybojovala devítiletá Kateřina Walderová z Neratovic a patnáctiletý odchovanec našeho klubu Patrik Kuthan, který ještě v disciplíně kata obsadil vynikající čtvrté místo. K zisku druhé bronzové medaile mu chyběla ona zlověstná jedna desetina bodu. A jak si vedli ostatní členové reprezentačního družstva?

Tomáš Novák (12 let) páté až osmé místo v kumite. Anna Rokosová (14 let) páté až osmé místo kumite. Michal Šedivka (14 let) sedmé místo kata. Michaela Rusová dokázala vyhrát jeden zápas kumite. Žofie Zemanová i Michaela Strnadová podlely svým soupeřkám v kata i kumite v prvním kole. Všichni odchovanci klubu však podali výkony nad hranici svých dosavadních schopností. Zjistíte se na jejich výkonu pozitivně projevil i devítidenní aklimatizační pobyt spojený s denní dvoufázovou přípravou karate i thajského boxu. Zvláštní pochvalu za skvělý přístup k tréninkům si zaslouží Patrik Kuthan a Michal Šedivka, kteří dokonale plnili nelehké tréninkové úkoly. Ostatně se to projevilo velmi pozitivně na jejich umístění. Jistým zklamáním pro trenéry reprezentace byl výkon Marka Babora, od kterého se očekávalo umístění do osmého místa. Pravdou je, že Marka sužovalo v tréninkové přípravě zranění. Marek se i přes to snažil připravit se co nej-

lépe. Jako velký problém v jeho výkonu vidím krátkou dobu pro aklimatizaci. Marek přiletěl do Pattaya v úterý a ve čtvrtek ráno startoval. Tady já osobně vidím největší důvod jeho neúspěchu.

V neoficiální soutěži národů se překvapivě Česká republika umístila společně s Jihoafrickou republikou na čtvrtém až pátém místě za Japonskem, Ruskem a Thajskem. Zisk dvou bronzových medailí znamenal zatím největší úspěch v historii účasti mládeže na Mistrovství světa JKA (jedinou medaili do tohoto roku vybojovala Andrea Bašusová – odchovankyně SKBU Hostivař v disciplíně kumite v roce 2004).

Reprezentační družstvo dospělých tvořili z důvodu nižší výkonnosti žen pouze muži. Medaile jsme se letos opět bohužel nedočkali, i když družstvu mužů v disciplíně kata ve složení Adam Zdobinský, Jakub Kolek a Jan Drobeček chyběli k bronzové medaili zlověstné dvě desetiny bodu, obsadili čtvrté místo z osmnácti zúčastněných států v této disciplíně za Japonskem, Kanadou a Itálií. V disciplíně kumite byli naši muži vyřazeni v druhém kole Argentinou, která následně podlehla Japonsku, které ve finále obhájilo zlatou medaili před Norskem. V disciplíně kumite jednotlivců se Lukáš Frýdecký probojoval až na pátou příčku ze sto třiceti jedna účastníků v této disciplíně. Potvrdil tak, že jeho bronzová medaile z letošního Mistrovství Evropy JKA



v Anglii nebyla dílem náhody. O deset účastníků méně bylo v disciplíně kata jednotlivců. Jan Drobeček svým devátým místem zůstal před branami osmičlenného finále. Medaile nám skutečně utekla jen o malý kousek. Příští 13. Mistrovství Světa JKA se bude pravděpodobně konat za dva roky v Paříži. Věřím tomu, že se reprezentaci JKA Česká republika podaří tento úspěch zopakovat.

Karel Strnad, předseda klubu







## Hudební kurzy Yamaha

Již druhým rokem nachází v SKBu Hostivař zázemí také Občanské sdružení Myšpípi. Které nabízí hudební kurzy Yamaha pro děti od 4 měsíců do 4 let.

Jedná se o seznámení s hudbou a probíhá hravou formou pro radost, a tudíž se nekladou žádné vstupní požadavky a do kurzu se lze hlásit celý školní rok. Kurzy jsou rozděleny na dvě věkové kategorie - Robátka (4 – 18 měsíců) a První krůčky k hudbě (18 měsíců – 4 roky). Výuka probíhá od pondělí do čtvrtka vždy v 9:45 hod a v 10:45 hod.

Výuka probíhá v příjemném prostředí malé tělocvičny, pro pohodlnější zázemí rodičů jsou připraveny např. jídelní židličky na baru, v přímé možnost parkování kočárků apod.

Pokud jsme Vás zaujali, tak si prosím přečtěte odkaz na [www.myspípi.cz](http://www.myspípi.cz) a nejlépe si napište o ukázkovou hodinu zdarma, kdykoliv po celý rok. Bližší informace lze získat i na telefonu 777 245 686 (Milada Tocháčková).



ROZVRH HUDEBNÍCH KURZŮ YAMAHA 2011/2012

Určeno pro děti od 4 měsíců do 6 let



SK BUDO HOSTIVAŘ, Trhanovské nám. 9 , Hostivař  
Nastoupit do kurzu lze v průběhu celého školního roku  
Využijte ukázkové hodiny zdarma

Den v týdnu	Lektor Myšpípi	Kurz	Čas	Doporuč. věk
Pondělí	Jana Ludwig	První krůčky k hudbě I. díl	9:45 - 10:30 hod	18 měs. - 3 roky
		První krůčky k hudbě I. díl	10:45 - 11:30 hod	18 měs. - 3 roky
Úterý	Radka Skalická	Robátka	9:45 - 10:30 hod	4 - 18 měs.
		Robátka	10:45 - 11:30 hod	4 - 18 měs.
Středa	Radka Skalická	Robátka	9:45 - 10:30 hod	4 - 18 měs.
		První krůčky k hudbě I. díl	10:45 - 11:30 hod	18. měs. - 3 roky
Čtvrtek	Jana Ludwig	Robátka	9:45 - 10:30 hod	4 - 18 měs.
		První krůčky k hudbě II. díl	10:45 - 11:30 hod	3 - 4 roky



## Thaibox –

Léto je za námi, cestou na trénink lidi moknou, a brzy začnou i mrznout. Začala nová sezóna, což znamená příliv začátečníků a turnajový kolotoč pro závodníky. Nicméně pro generického cvičence se věru mnoho nemění, protože i přes letní prázdniny jsme udržovali čilý provoz. Kdo místo lenivého povalování u vody, piva či jiné tekutiny měl chuť bouchat, měl možností dost.

Vezmeme to popořadě.

Letní tréninky měl pod palcem divočák Pavlík, a bylo nabitó. Spojený trénink všech skupin pod jeho vedením odvykle znamená hodně řevu a hlavně potu, a to nejen díky letnímu vedru. Speciálně oddíl MMA (Mixfight) se pochlapil a jejich účast byla hojná, až mocná.

Mimo regulérní tréninky byla první větší akcí červencová Letní škola thaiboxu, která tradičně nabídla hlavně omáčku, na kterou při rutinním tréninku není čas. Vídeá, kondiční trénink, běhy, spinning, teoretickou a taktickou přípravu... O bouchání samozřejmě nemluvě. Kromě thaiboxu jsme letos zařazovali více MMA a boje na zemi, protože je jednak aktuálně v módě, a hlavně se zdá, že vás to docela baví :). Ukázalo se též, že Honza, řečený Judista, je použitelný nejen jako buldozer na sparringu, ale i jako trenér pro zápas na zemi, takže jsme ho neváhali zotročit a zapojit do lopotné trenérské roboty jak na letní





## - Letní zpravodajský souhrn

škole, tak na soustředění.

Tímto jsem si chytře připravil oslí můstek, jímž se přesouváme k soustředění. Ten snad nejtradičnější milník sportovního i sociálního života v gyму. V podstatě jde o týdenní výplach mozků, založený na vykořenění z běžného života a přesun do prostředí, kde jsou všichni (více méně) mladí, krásní, sportovních postav, přátelsky naložení a společensky otevření. Nemluvě o detailech a drobnostech, které však znamenitě zbavují stresu a významně přispívají psychické pohodě. Jmenujme zejména chlast, házení špinavých věcí na hromadu, smrad výstroje, válení se v botách na posteli, chlast, válení se u rybníka, pohyb na veřejnosti ve spodním prádle, a v neposlední řadě také chlast.

Letos nebylo vykořenění tak důkladné, neboť moderní doba komunikace a sítí neumožňuje tak pěkné odloučení od civilizace jako kdysi. Několik dalších faktorů též přispělo ke klidnému průběhu soustředění. Méně divoké soustředění je samozřejmě plus, protože průběh bez zranění či výtržností napomáhá celkovému zdatu akce. Bohužel se za to platí daň v podobě menšího množství pamětihodných zážitků, které stmelují partu a na něž se léta vzpomíná. A hlavně, nevytvoří se ta správná hardcore atmosféra, která pak člověka vede na tréninku přes utrpení za hranice svých i cizích možností a díky níž se soustředění často stává rozbuškou k uvědomění si svého potenciálu a k ohromnému zlepšení. Letos jsme celkově byli možná až příliš hodní, především sami na sebe.

Jídlo tentokrát překvapivě nebylo tak hnusné jako obvykle. Tím odpadl tradiční společný nepřítel, který vždy báječně tmelil kolektiv. Dokonce se podařilo domluvit zvýšené přiděly masa pro těžké váhy.

Letošek byl také rekordně párový, snad nikdy se soustředění neúčastnilo tolik partnerských dvojic. Za zmínku stojí, že řada párů se seznámila či dala dohromady právě na kicku, což potvrzuje, že prostředí bojových umění je kvalitní loviště. Ovšem páry jsou značně klidnější než jednotlivci, což se podepsalo na tom, že mnoho tradičních tahounů tréninkového i zábavního procesu se drželo na své poměry poněkud při zdi.

I počasí nám celkem přálo. Až na pár deštivých dnů a chladnější večery bylo hezky. Ale vzhledem k tomu, že jsme rok od roku rozmazlenější, stejně jsme většinou trénovali v tělocvičně a na outdoor bouchání na trávě došlo minimálně. Přiznejme si, že trénovat MMA na trávě obecně není nejlepší nápad.

Letos jsme na soustředění neplánovali žádný focus, program měl být maximálně pestrý a široce rozkročený, přizpůsobený podmínkám – bylo poměrně dost nováčků, tedy těch, kteří byli na soustředění poprvé, a též spousta lidí mohla vzhledem k možnostem dovolených přijet jen na několik dnů. Takže jediné téma, které se v několika tréninkových blocích řešilo podrobněji, byl Eiffelův pohyb a taktika v ringu. Hellboy stavěl oblíbené lapařské tréninky, Honza Judista prováděl

grapplingové zelenáče základy padání, škrčení a páčení, Říša běhal, kondičně připravoval a lapoval, všichni trenéři se spojovali při thajských kaších v tým, toužící ulapovat k smrti každého, kdo se jim dostane do ruky, k tomu všemu se posilovalo, sparovalo. Ohlas vzbudily netradiční sparringy v nestandardním prostředí, zábavným a podnětným byl taky zážitek sparingu více osob proti jednomu.

Klasickým již vrcholem byl velký běh, tentokrát na 25km, na němž se většina lidí poctivě vyhecovala a zaběhli více, než na kolik si mysleli, že mají. Našli se i tací (na přání nejmenujeme), kteří, poháněni průměm, uběhli 16 km a nedali se odradit ani opakovanými lesními zástávkami na nouzové vyprazdňování. To je skutečný duch bojovníka.

I po stránce večerní zábavy byl letošek klidný. Většina večerů byla spíše sudá, což značí unavené popovídání a brzký odchod do postele, a těch nemnoho lichých večerů se odehrálo především v hostinci U Datla, kde nás již dobře znají a jistě si už budou pamatovat, že jsme schopní za večer vyžrat veškerou zásobu limetek či jahodového džusu. Naše již zmiňovaná lenost dospěla tak daleko, že jsme letos v podstatě zřídili soukromou autobusovou linku, která zajišťovala transport boxerů do hostince i z hostince.

Nutno vyzdvihnout, že po organizační stránce vymýšlíme rok od roku sofistikovanější a luxusnější zlepšováky. Uvidíme, jaké zlepšováky přinese nadcházející sezóna. V plánu jsou různá zimní či jarní soustředění, spousty závodů, opakování loňské pecky – vánočního turnaje, zkrátka všeho je až tolik, že jsme sami zvědaví, kolik toho stihneme realizovat :). Takže se na to těšíme a jedeme, co to dá!

©Eiff

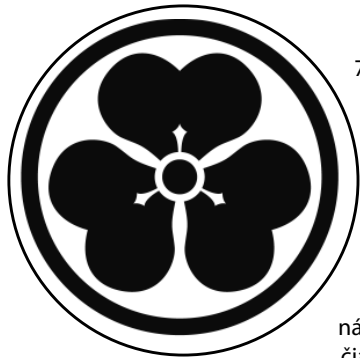




## Iaido a Jodo školní rok 2011-2012

Ahoj všichni v novém školním roce. Nejsme na konci kalendářního roku a proto se zaměřím na to, co nás letos čeká než na souhrn událostí nedávno minulých.

V letošním roce nás čekají následující události:



- Seminář s Victorem Cookem  
7. dan rensi 10-11.9.2011, Praha

- ME iaido, Andora,  
5 - 9. 10. 2011 – účastníci za  
naše dojo Pavel Balvín kategorie  
4.dan, Václav Mádl kategorie mu-  
dan.

- Koryu Muso shinden ryu semi-  
nář s Victorem Cookem, Listopad, Tur-  
čianské Teplice, Slovensko

# 神武館

- Shinbukan iaido taikai,  
seminář azkoušky doprvního danu  
10 -11. 12. 2011

Úmyslně se zastavím na konci kalendářního roku. Moc informací zahrnuje. Myslím, že do konce roku je událostí habaděj a všichni se máme na co těšit. Přidám ještě několik fotografií z loňska, aby povzbudily do další činnosti.

Pavel Balvín





## WORK SHOP 2011

Ve dnech 23. – 26. září 2011 se uskuteční v tělocvičnách ZŠ Hornoměřolupská výcvikový seminář karate. Účastníci semináře budou rozděleni do skupin dle své technické vyspělosti. Tréninky jednotlivých skupin povedou zkušení mezinárodní instruktoři JKA.

Seminář bude zaměřen na zdokonalení technik karate. Kromě procvičování technik Kihon a výcviku Kata bude věnována výrazná pozornost na řízené i volné formy kumite s ohledem na technickou vyspělost účastníků. Vzhledem k tomu, že tento seminář pořádá SKBU Hostivař, doporučuji všem členům klubu, aby se tohoto semináře bez rozdílu věku a technické vyspělosti zúčastnili. Ušetříte tak za cestovné a noclehy. Pořádání Work Shopu totiž putuje po celé republice, a tak se v roce 2012 může konat třeba v Ústí nad Labem, Jihlavě či Brně.

Pro snazší zahájení tréninků v pátek 23. 9. doporučuji, členům klubu, aby využili „domácího prostředí“ a uhradili si účastnický poplatek v předstihu v sekretariátu klubu. Na Work Shop se totiž připravují dorazit i mimopražští karatisté, kteří budou účastnický poplatek chtít uhradit těsně před seminářem.

Těším se na Vás v tělocvičně.

Ing. Karel Strnad, předseda klubu

### INSTRUKTOŘI:

- Ing. Karel Strnad, 6.dan
- mezinárodní instruktor JKA WF třídy A
- Steen Carlsson 4. dan
- mezinárodní instruktor JKA WF třídy B
- Jan Steklý, 4.dan
- mezinárodní instruktor JKA WF třídy B



### PROGRAM:

#### 23. ZÁŘÍ - PÁTEK

17,00 – 18,30  
 18,30 – 20,00  
 20,00 – 21,00

9..kyu - 6.kyu  
 5.kyu - dan  
 KATA

#### 24. ZÁŘÍ - SOBOTA

9,00 – 10,00  
 10,00 – 11,30  
 11,30 – 13,00  
 14,00 – 15,30

KATA  
 9.kyu – 8.kyu  
 7.kyu – 6. kyu  
 5.kyu - dan  
 9.kyu – 8.kyu  
 7. kyu – 6.kyu  
 5.kyu - dan

15,30 – 17,00

#### 25. ZÁŘÍ - NEDĚLE

9,00 – 10,00  
 10,00 – 11,30  
 11,30 – 13,00  
 13,00 - 14,30

KATA  
 9.kyu – 8.kyu  
 7.kyu – 6. kyu  
 5.kyu - dan  
 9. kyu – 8. kyu  
 7. kyu – 6. kyu  
 5, kyu - dan

14,30 - 16,00

#### ÚČASTNICKÝ POPLATEK:

Celý seminář: 650,- Kč dospělí  
 500,- Kč mládež do 15 let  
 Jeden den: 350,- Kč  
 Ubytování: V dojo – 50,- Kč/noc (spacák, karimatačka),  
 Informace: Strnad Michal, tel: 602241132  
 e-mail: skbu@seznam.cz





## KALENDÁŘ AKCÍ KARATE

10. září	Soustředění reprezentace	
18. září	školení trenérů III. - Pořádané Českým svazem karate JKA	
23. - 25. září	Work Shop - SKBU Praha	
1. října	II. N.P. JKA ČR mládež	Tábor
8. října	II. N.P. JKA ČR dorostu, junioři, senioři	Neratovice
27. - 30. září	Karate Camp SKBU	Šumbruk
29. října	Soustředění reprezentace	
5. listopadu	MČR JKA	Český Krumlov
25. - 27. listopadu	.ME ESKA – senioři, junioři, kadeti	Polsko
25. - 27. listopadu	Karatedó Aki Keikokai	
10. prosinec	.Mikulášský mezinárodní turnaj – mládež do 18 let	SKBU Praha

## SLAVNÁ VÝROČÍ

Začátkem nového školního roku slaví oslaví narozeniny opět spousta našich členů. Oslavy 10 let čekají Mitara Dželetoviče, Václava Koksteina, Maxima Višňovského, k 15. narozeninám pogratulujte Marku Baborovi, Jaroslavu Cerhovi a Miroslavu Marešovi. Čerstvě plnoleté jsou Tereza Černožská a Tereza Händlová. Své již druhé kulatiny oslaví Andrea Bašusová. Třicetiny čekají na Jakuba Hejdu. A velikým oslavám krásné padesátky se jistě nevyhnou Onřej Babor a Květa Smoláriková.

Všem našim, i zde nejmenovaným, oslavencům srdečně gratulujeme a přejeme, ať se jim splní to, po čem nejvíce touží.

## ZAHAJOVACÍ PÁRTY

Tradiční párty na začátek sezóny proběhne v úterý 27. září 2011 od 19,00 v prostorách Trhaňáku. Grilování a pivo zdarma je samozřejmostí. Těšíme se na Vás!!!

## KURZOVNÉ

### KURZOVNÉ NA OBDOBÍ ZÁŘÍ - LEDEN

Kurzovné na následující období musí být uhrazeno nejpozději do 16. září v kanceláři klubu.

Zaplacením získáte poukázku na slevu Kč 200 na nákup kimona či boxovacích rukavic.

Úřední hodiny sekretariátu klubu v září:

Pondělí - Čtvrtek 15,30 - 20,00

Pro dívky narozené v září 2001 a mladší otevíráme oddíl

## VOLEJBALOVÉ PŘÍPRAVKY

Tréninky budou v září probíhat na venkovním hřišti SK Budo Hostivař na Trhanovském náměstí v ÚT a ČT. Začínáme 6.září 2011 v 16:30h.

Podrobnější informace na tel. 774186625 u Moniky Koberové nebo Renáty Šmídové na tel. 605294942.

Nyní v červnu se můžete přijít osobně informovat na hřiště na Trhanovském náměstí, kde v úterýv 17:30-19h a ve čtvrtek v 17-18:30h probíhá trénink juniorek.

## CVIČENÍ MAMINEK S MIMINKY

Cvičení maminek s miminky (6 – 11měs)

V kojeneckém období si dítě vytváří první pohybové vazby a pohyb je tak přirozenou potřebou všech dětí, proto je důležité jej rozvíjet.

Náplní hodiny jsou dotekové hry na tělo a vztah s matkou. Cvičení je doprovázeno říkadly s využitím pomůcek, písničky, hry podporující psychomotorický vývoj, jemnou motoriku, orientaci v prostoru

Vaše děti se naučí pobytu a spolupráci v kolektivu, obratnosti, koordinaci pohybů, rychlosti i síle a schopnosti spojovat tyto aktivity dohromady

Pro podporu rozvoje pohybu využijeme například míče, podložky i své vlastní tělo (houpaní na mamince) apod. Prostředíme tak cvičení se cvičením maminek.

Maminky se tu seznámí a věříme, že si odnesou radost ze cvičení

Pokud potřebujete vzít s sebou staršího sourozence, bude moci asistovat při cvičení maminkám, zatímco maminka a miminko budou cvičit. Popřípadě si děti mohou hrát na měkkých žínkách.

Co sebou: podložku pro miminko (lát.plenu nebo lehkou deku)

Termín: 6.10 – 22.12.2011 čtvrtek 10,00 – 11,00

Lektorka: Darina (se svoji dcerou 6 měs.).

V současné době šťastně na mateřské dovolené.

Studovala Střed. pedagog. školu, absolvovala praxi v mateřské školce. Vystudovala Střed. ekonom. školu. Neustále se zajímá o pohyb a pohybovou přípravu dětí, věnovala se sborovému zpěvu, hře na klavír, plavání.

V současnosti si doplňuje kurz Metodika pohybových her s kojenci a batolaty a kurz Metodika cvičení rodičů s dětmi. Věnuje se kromě jiného jízdě na bruslích, ráda jezdí na kole.

Kurzy – I.stupeň profi instruktor aerobiku, certifikát Academy face czech personální trénink v těhotenství a po porodu, specializovaný kurz dětský aerobik Fisaf, instruktor Tae-bo.

