



Určeno všem oddílům, klubům, trenérům, instruktorům, zkušebními komisařům, vedoucím dojo, rozhodčím.

Školení pro rok 2017

Český svaz karate JKA Vás zve na tradiční lednové setkání v roce 2017, na kterém proběhne školení rozhodčích, zkušebních komisařů a instruktorů. V rámci školení budou diskutovány otázky vývoje Shotokan karate, a to v oblasti sportovně-technické, soutěžní a organizační. **Školení je pro rozhodčí JKA ČR povinné.**

Na školení jsou rovněž srdečně zváni vedoucí dojo a trenéři, kteří se zde dozví veškeré informace důležité pro účast na soutěžích JKA v roce 2017, a to především ve vztahu ke standardizaci forem kata a kumite.

- datum konání: **6. ledna 2017**/ od 17.30 hodin do **8. ledna 2017** do 14.00 hodin
- místo konání: **Hospodářský dům Bohuslavice („Ptačí dům“ – sraz, administrativa)**
Bohuslavice 10, 588 56 Telč, web www.hospodarskydvur.cz
GPS: 49.14904N, 1557672E
- poplatky: 1300,- Kč na osobu včetně stravného (2x snídaně, 2x večeře v a 1x oběd) + **přespání v ZŠ bez snídaně možné (domluva na tel. 733 568 013)** - poplatky jsou splatné na místě.
x,-Kč na zaplacení licence na kterou se hlásíte, či kterou prodlužujete: viz směrnice 02/2016
- ubytování: 1) přímo v Hospodářském dvoře v Bohuslavicích, a to 3 varianty:
* pokoj Standard 600 Kč/os./noc vč. snídaně
* pokoj Economy 350 Kč/os./noc vč. snídaně
* ubytovna Malovaný dům = 200,- Kč/os./noc vč. snídaně (palandy)
- 2) Ubytování mimo Hospodářský dvůr Bohuslavice:
Penzión u Pelejevých, Nová říše <http://www.penzion-u-pelejevych.cz>
Hotel Bílý Beránek, Hladov 1, Hladov <http://www.bilyberanek.com>
hotely a penziony ve městě Telč <http://www.booking.com>
- * nutno individuální objednání, je na vlastní náklady a nezahrnuje se do ceny školení**
- přihlášky: nutno zaslat nejpozději do 1. 1. 2017 na emailovou adresu:
- Josef Patík** patasj@seznam.cz
kopii na pořadatele:
Martina Skalická beecherka@atlas.cz
733 568 013
- různé: Pro praktickou výuku je nutné mít s sebou i karate-gi, dále si s sebou vezměte psací potřeby, **pravidla JKA WF** (český překlad na ww.jka.cz), soutěžní řád Českého svazu karate JKA (www.jka.cz).
- jednotlivé licence budou uděleny na základě splnění všech podmínek potřebných k jejich získání.

Meeting leaderů dojo

školení rozhodčích, trenérů a kaučů

Termín: **6. - 8. ledna 2017**
Místo konání: **Hospodářský dům Bohuslavice, „Ptačí dům“**

Podmínky účasti: Každý z účastníků školení si samostatně vytiskne a prostuduje platný soutěžní řád JKA a pravidla JKA WF a JKA ČR (z důvodu omezení časové dotace na teoretické části školení).

Program – rozpis a obsazení lektory:

a) Pátek	16.00 – 17.30	sraz lektorů školení
	17.30 – 18.00	sraz účastníků, administrativa
	18.00 – 20.00	Trénink I. - rozvoj rychlosti a rozvoj výbušnosti - vzorový interval.trénink 30 min. (praxe) trénink základní a sentei kata (praxe BD, KD, J, E)
	20.30 – 21.30	večeře
	21.30 a dál	společné neformální posezení a diskuse
b) Sobota	08.00 – 08.30	snídaně
	08.45 – 09.30	teorie karate - provedení postojů (korekce, tenze, unsoku, teashidoji), správné směry v kata (korektnost náprahů), základní principy shotokan (přenos těžiště, práce boků), 3základní elementy, dýchání v karate (dechová cvičení)
	09.30 – 10.30	trénink II. - kihon - praktické procvičení z teoretické části
	10.30 – 11.45	trénink III. - tokui kata (praxe 24ho, Kanku sho, 54sho)
	12.00 – 14.00	oběd/polední pauza
	14.00 – 17.00	teorie a praxe rozhodování - teorie rozhodování - hodnocení a kriteria kata a kumite - praktické rozhodování se supervizí kata (H1-5,T1,Sentei) - praktické rozhodování se supervizí kumite (Kihon Ippon Kumite)
	17.00 – 18.30	trénink IV. - nácvik kumite a rozhodování volného zápasu - trénink pohybu, odstraňování chyb v pohybu - rozhodování kumite ve formách: útok, obrana/protiútok, renzoku waza, kuzushi waza (udělení wazari, ippon, ukete mas, nukete mas) - jiu kumite + rozvoj reakční rychlosti a uvolnění
	19.00 – 20.00	večeře
	20.30 a dál	meeting a posezení leaderů dojo informace VV JKA ČR, rozhodčí a soutěže, fungování krajů + diskuse
	c) Neděle	08.00 – 08.30
09.00 – 10.00		písemné testy pro rozhodčí
10.00 – 11.30		trénink V. - tokui kata (praxe Sochin, Unsu)
11.30 – 12.30		praktické testy – čtyři stanoviště + vyhodnocení písemných testů
12.30 – 13.00		vyhodnocení + ukončení

Pozn.: Časový harmonogram školení je orientační a bude upravován dle skutečné náročnosti a potřeb!!!

Strava:

Pátek 6. 1. 2017- večeře

1. Hovězí guláš, houskový knedlík (možno i těstoviny)
2. Vykostěné vepřové koleno, zelný salát s křenem, pečivo

Sobota 7. 1. 2017

Oběd: pouze jedno jídlo z důvodů výdeje v Ptačím domě,

Polévka: Hovězí vývar s nudlemi

Hl.jídlo: Kuřecí řízek, vařený brambor

Večeře:

1. Pečená pikantní žebra, zeleninová obloha, hořčice, křen, pečivo
2. Vepřový přírodní plátek na pepři, rýže

Coffeebreak - v pátek po příjezdu, v sobotu dopoledne, odpoledne a v neděli po snídani.

Zpracoval: Mgr. Josef Patík