

# JKA ČR ve spolupráci s Karatedó Steklý pořádají

## Školení trenérů III. třídy a doškolení II. třídy Nově i trenér IV. třídy

**Termín: 11. – 13. 9. 2026**

**Místo: Děčín – KS centrum Děčín, Žerotínova 378/9, Areál Auto Anex 1.patro**

### *Podmínky pro přihlášení:*

#### *1)Trenér IV. Třídy*

1. Člen Českého svazu karate JKA.
2. Nositel/ka minimálně technického stupně 7. kyu JKA.
3. Věk minimálně 18 let.
4. Morální a trestní bezúhonnost.

#### *2)Trenér III. třídy*

1. Člen Českého svazu karate JKA.
2. Nositel/ka minimálně technického stupně 5. kyu JKA.
3. Věk minimálně 18 let.
4. Morální a trestní bezúhonnost.

#### *3)Trenér II. třídy*

pouze prodloužení licence

### *Lektoři:*

JAN STEKLÝ 6. dan JKA – trenér I. třídy karate FTVS UK

Mgr. JOSEF PATÍK 4. dan JKA – Diplomovaný trenér

MUDr. FILIP ŠIMÁNA 1. dan JKA

### *Poplatek za školení:*

III. třída + IV. třída 1.500, – Kč  
II. třída 3.000, - Kč  
(Splatný v místě konání).

### *Informace a přihlášky:*

E-mail: [kks@karatestekly.cz](mailto:kks@karatestekly.cz), tel. 603 523 770

### *Ubytování:*

Individuálně dle nabídky hotely, pensiony v Děčíně.  
Poblíž dojo: <https://www.kocanda-decin.cz/>  
<https://zamecka-sypka.cz/>

### *S sebou:*

Psací potřeby, průkaz karate, karategi a fajn náladu.

Na e-mail [kks@karatestekly.cz](mailto:kks@karatestekly.cz) nejpozději do 30. 6. 2026 zašlete:

Jméno, příjmení:

tel.:

E-mail:

Oddíl:

STV:

Při doškolení II. a III. třídy registrační číslo (viz. průkaz karate):

**Podrobný rozpis školení**

Filip Šimána, Josef Patík, Jan Steklý

**Pátek 11. 9. 2026**

UČEBNA 3. hod.

17-20 h

Kloubní pohyblivost, kostra a svalstvo  
Regenerace sportovce  
Zatěžování ve sportovním tréninku  
Principy sportovního tréninku

TĚLOCVIČNA 1. hod.

20-21 h

Organizační formy v karate  
Složky sportovního tréninku v karate

---

**Sobota 12. 9. 2026**

UČEBNA 4. hod.

09-13 h

Trenér a jeho úloha  
Řízení tréninkového procesu  
Sportovní výkon  
Etapy sportovního tréninku

TĚLOCVIČNA 5.hod.

15-20 h

Technika karate (Praktické cvičení)  
Standardizace kata (Praktické cvičení)  
Jakusoku kumite (Praktické cvičení)  
Zpězná vazba a konzultace

---

**Neděle 13. 9. 2026**

UČEBNA 3 hod.

09-12 h

Složky sportovního tréninku v karate  
Stavba a plán sportovního tréninku

UČEBNA 1 hod.

13-14 h

Závěrečný test pro nové adepty III. a IV. třídy  
(Není pro ty, co se účastní doškolení III. třídy. pro doškolení II. třídy bude zadána písemná práce)

V časovém harmonogramu může dojít k drobným posunům nebo změnám.