



Příprava na páskování

Zkoušky na pásek už se rychle blíží, ale **není důvod se kvůli tomu stresovat**. Kdo se bude nadále snažit a svědomitě připravovat, může si hezky zakončit školní rok ziskem nové barvy pásu a překonat tak další z malých milníků v karate a získat tím pomyslný **vyšší „level“**. Je ale nutno podotknout, že **cvičení při trénincích nestačí**. Každý by měl určitě **pokračovat v přípravě i doma ve svém volném čase**. To platí jak pro individuální (kion, kion-ido, kata, oyo-ido – fialové a vyšší pásy), tak pro párové disciplíny (bunkai, řízené kumite). K těm párovým nutně nepotřebujete mít parťáka. Stačí, když si budete pouze procvičovat předepsané techniky do vzduchu a opakovat si použití technik z kata, abyste si je upevnili jak v paměti mozku, tak ve svalové paměti ☐ Když budete poté opětovně cvičit s partnerem, ruce a nohy budou přesně vědět, co mají dělat, a bude stačit už jen pohyby správně načasovat.

[Materiály pro přípravu na zkoušky naleznete zde.](#)

Domácí cvičení je bezpochyby důležité, ale tréninku s trenérem, který se vám naplno věnuje a dohlíží na vás, se rovnat nemůže. **Kdo potřebuje pomoci, může si domluvit soukromý trénink s jedním z trenérů**. Ať už sám, nebo s parťákem/partáky ze skupiny. To záleží, jak se domluvíte mezi sebou ☐ Nezapomeňte také, že **máte možnost si zarezervovat prostory posilovny** (je zde i prázdná plocha s tatami) a využít je tak k samostatnému extra cvičení na zkoušky. Můžete do tělocvičny přijít kdykoliv v čase, kdy budou zrovna probíhat tréninky jiných skupin:

Pondělí a středa – 15:00 až 20:00

Úterý a čtvrtek – 16:00 až 20:00

Nepodceňte proto přípravu a využijte možnosti, které máte k dispozici, abyste ze sebe měli dobrý pocit, šli na zkoušky s tím, že jste ready a pak odešli s tím, že nový pás jste si opravdu zasloužili ☐