



Pro členy: pokyny pro školní rok 2015 – 2016

Prosím všechny členy Karate Lions Pardubice o přečtení tohoto příspěvku, kde naleznete organizační informace pro školní rok 2015-2016.



Rychlý rozcestník:

[Info o náboru](#) (pro doporučení známým a příbuzným)

[Rozpis tréninků](#)

[Ceny a platby](#)

[Pravidla pro všechny členy](#)

(během září proběhne ještě revize a úprava)

Rozdělení členů do skupin:

Do jaké patříš skupiny nalezneš **(po rozdělení na zářiových trénincích)** v [docházce pro rok 2015](#).

Přechod mezi skupinami:

Lépe se **zorientuješ** v našich **tréninkových skupinách** díky tomuto příspěvku: [Zelvíčete klidně až do Profi A – tvoje cesta v Karate Lions Pardubice](#)

Základní skupiny (lvíčata, žáci a dospělí): na základě složení zkoušky na vyšší pásek – **páskování**; nebo **věkový přechod**

Profi skupiny (A, B, C): složení **talentové zkoušky**, splnění úrovně znalostí a výběr trenéry

Páskování:

Základní skupiny:

– proběhne **na závěr klubového letního soustředění** (včetně **slavnostního**



předávání a ceremoniálu)

(podrobné info a termín bude včas uveřejněno)

Profi skupiny:

- viz základní skupiny + v individuálních případech (vysoké pásy) možnost mimo tento termín

Opravné termíny:

- individuálně během roku

Talentová zkouška (profi skupiny):

Přechod do (vyšší) profi skupiny bude možný po složení **talentové zkoušky** (splnění potřebné úrovně dovedností) – cvičenec musí výborně zvládat technickou náplň své stávající skupiny a musí být vybrán trenéry

Kritéria:

- technická a fyzická zdatnost
- „zápal pro věc“
- potenciál dalšího rozvoje
- odpovídající věk a psychika
- profi rank (docházka a body ze soutěží)

Termín:

- pravidelně na konci letního soustředění
- během roku – v individuálních případech (na návrh trenéra skupiny)

Zaměření základní skupiny:

Lvíčata - B: techniky odpovídající 9. nebo 8. kyu (dle výkonnosti)

Lvíčata - A: techniky odpovídající 8. kyu

Žáci 8-15 - B: techniky odpovídající 8. kyu

Žáci 8-15 - A: techniky odpovídající 7. nebo 6. kyu (dle stávajícího kyu)

Dospělí - B: techniky odpovídající 8. kyu

Dospělí - A: techniky odpovídající 7. nebo 6. kyu (dle stávajícího kyu)



Zaměření profi C:

Tréninky:

- až 4 tréninkové dny s trenérem
- až 4 vedené lekce a 4 individuální lekce

Technika:

- techniky na další kyu

Kata:

- H1 až H5, Tekki 1

Kumite:

(vše útok, kontr, diai, strana, kombinace, taktika)

- kizami-cuki, gyaku-cuki, mawashi-geri, ura-mawasi-geri, ashi-barai, osotogari
(preciznost a použitelnost technik)

Zaměření profi B:

Tréninky:

- až 4 tréninkové dny s trenérem
- až 6 vedených lekcí a 4 individuální lekce

Technika:

- techniky na další kyu

Kata:

- profi C (*dokonalé zvládnutí*)
- KD, BD, EM, JI

Kumite:

- profi C (*dokonalé zvládnutí*)
- speciální kombinace, kopy z otočky, situace, ...
- volba TOP 5 kombinací

Zaměření profi A:

Tréninky:

- až 4 tréninkové dny s trenérem



- až 8 vedených lekcí a 4 individuální lekce

Individuální tréninkový plán:

- volba **2 vrcholů výkonnosti** (nejdůležitější soutěže)
- **měsíční cíle** a kontrola plnění

Technika:

- techniky na další kyu

Kata:

- profi C (*dokonalé zvládnutí*)
- profi B (*dokonalé zvládnutí*)
- Goju-S, Goju-D, Sochin, Gankaku, Nijushiho, ...

Kumite:

- profi C (*dokonalé zvládnutí*)
- profi B (*dokonalé zvládnutí*)
- individuální tréninkový plán
- TOP 5 kombinací

Rodičovské schůzky:

Pravidelně **po skončeném čtvrtletí** proběhne rodičovská schůzka / posezení (zletilých) členů a přátel klubu, kde probereme aktuální témata a důležité organizační věci... □

Klubové karty a docházka:

Během září dostane každý člen **klubovou kartu** s fotkou a unikátním kódem
Na kartě budou **označeny dny**, na které má člen **zakoupené tréninky** a **tréninková skupina**

Při **vstupu do tělocvičny** vloží člen svoji **kartu na určené místo** a asistent trenéra **podle vybraných karet zapíše docházku** během tréninku

1. karta je zdarma, každá další (ztráta, zničení, apod.) je za 50 Kč

Vystavení nové karty **při změně skupiny** je **zdarma**



Papíry a trocha byrokracie na závěr...

Na začátku školního roku vás trenér vyzve k **podepsání příp. chybějících dokumentů** – **doprovďte** proto prosím své **děti na první tréninky**

Každý člen musí mít **podepsané a odevzdané** tyto **dokumenty**:

- **příhlášku** do Karate Lions Pardubice
- souhlas s **pravidly klubu**
- souhlas se **zpracováním os. údajů** (skoro všichni v rámci přihlášky)
- souhlas s pořizováním **audiovizuálních záznamů vaší osoby** a s jejich nakládáním klubem

(př.: nekomerční – fotky z tréninku na facebook, apod.; komerční: prodej kalendářů s fotkami členů, výukové materiály pořízené z akcí klubu, apod.) – v případě nesouhlasu s tímto bodem nám dejte prosím vědět na tréninku...

Dotazy:

Jakékoliv dotazy pište prosím na **info@karate-lions.cz**

Odpovědi budou doplněny **do tohoto příspěvku**, aby byly případně **dostupné i pro ostatní...** □