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: Ze lvíčete 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 pásky) 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)

Oficiální tisková zpráva z www.karate-lions.cz Všechna práva vyhrazena Karate Lions z.s. Použití je dovoleno pouze s písemným souhlasem Karate Lions z.s.

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

Oficiální tisková zpráva z www.karate-lions.cz Všechna práva vyhrazena Karate Lions z.s. Použití je dovoleno pouze s písemným souhlasem Karate Lions z.s.

– 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**:
– **přihlášku** 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**…