



ve spolupráci s TMK ČSKe

## POŘÁDÁ

### Školení a doškolení trenérů IV. III. a II. třídy

4 kredity do systému školení ČSKe

- Datum konání:** 19.-20. 2. 2022 (školení trenérů III.a IV.třídy)  
19.-20. 2. 2022 (doškolení trenérů III.třídy - nutné k prodloužení licence PuSKe)  
19. - 20. 2. 2022 (doškolení trenérů II.třídy)
- Místo konání:** DDM DUHA Ústí nad Orlicí
- Adresa:** Dům dětí a mládeže DUHA, 17. Listopadu 1600, Ústí nad Orlicí
- Lektoři:** Mgr. Pavel Krátký, MUDr. Petr Šrámek, Mgr. Martin Kosek MBA, Mgr. Lucie Veselá, Ing. Ondřej Charvát, MUDr. David Beran, Luboš Felgr, Roman Krátký
- Cena kurzu:** 1 000,- Kč/ školení  
pro členy PuSKe 500,- Kč  
licence trenéra PuSKe III. třídy na 2 roky 100,- Kč
- Podmínky účasti:** licence trenéra III. třídy: věk 18 let, minimálně 3. kyu.  
licence trenéra IV. třídy: věk 18 let, minimálně 6. kyu.  
výjimky konzultujte s Mgr. Pavlem Krátkým  
(tel.: 777 740 080 e-mail: [karate@infotip.cz](mailto:karate@infotip.cz) )
- Přihlášky:** pošlete emailem na adresu: [l.felgr@gmail.com](mailto:l.felgr@gmail.com)
- Ubytování :** Hotel UNO <https://hoteluno.cz/>  
Hotel Tichá Orlice <http://www.sporthotel-tichaorlice.cz/>
- informace ohledně ubytování a místa konání vám poskytne:  
Luboš Felgr - tel.: 777 769 494 e-mail: [l.felgr@gmail.com](mailto:l.felgr@gmail.com)



# PARDUBICKÝ SVAZ KARATE

Office: Mírová 891, 561 51 Letohrad, Tel.: 465 466 402, GSM: 777 740 080

[www.pardubickysvazkarate.cz](http://www.pardubickysvazkarate.cz)

---

## Náplň školení trenérů:

1. Stavba tréninkové jednotky
2. Trénink karate - kihon, názvosloví
3. Zásady vedení tréninku
4. Výuka kata, výuka kumite (praktická cvičení)
5. Pravidla karate se zaměřením na změny v posledních letech
6. Legislativní problematika vedení klubu
7. Trénink dle věkových skupin
8. První pomoc
9. Praktická cvičení

## Souhrn samostatného studia

- historie karate
- japonské názvosloví výrazů v bojovém umění a zkušebníku řádu ČSKe
- znalost dělení úderových ploch, postojů a technik v karate
- znalost zkušebního řádu (po své STV – praktická, názvosloví))
- základní kata Shotokan (Heian, Tekki Shodan – provedení, názvosloví, bunkai)

## Časový rozpis:

### **Sobota 19. 2. 2022 – DDM DUHA Ústí nad Orlicí**

8.30 - 9.00 prezentace

9.00 - 10.00 legislativa, organizace, vedení klubu, financování a dotace (Krátký, Charvát)

10.00 - 11.00 zdravotní aspekty a 1. pomoc (Beran)

11.00 - 12.00 kondiční trénink, stravování ve sportu (Krátký, Charvát)

12.00 - 13.00 pauza na oběd

13.00 - 14.00 pravidla karate WKF (včetně úprav) a současné trendy (Šrámek)

14.00 -15.30 trénink KATA dětí a mládeže + pravidla (Krátký Pavel, Krátký Roman, Šrámek)

15.40 - 17.30 sportovní fyzioterapie a praktická cvičení (Veselá)

18.00 - 19.00 schůze výboru PuSKe v restauraci ŠNYT (všichni předsedové klubů + aktivní trenéři PuSKe) program schůze: zpráva o činnosti svazu, návrh ekonomické směrnice, organizační činnost, společná propagace karate a možná podpora náborů, plán činnosti na 2022-2024, diskuze.

### **Neděle 20. 2. 2022**

9.00 – 10.30 psychologie = motivace optikou vývojové psychologie (Kosek)

10.45 - 12.15 trénink kumite - dětí a mládeže - praxe (Felgr, Krátký)

12.40 – 13.30 písemný test pro účastníky doškolení, vyhodnocení, praktické zkoušky

13.30 – vyhodnocení, předávání certifikátů úspěšným absolventům školení

***Změna programu vyhrazena***



# PARDUBICKÝ SVAZ KARATE

Office: Mírová 891, 561 51 Letohrad, Tel.: 465 466 402, GSM: 777 740 080

[www.pardubickysvazkarate.cz](http://www.pardubickysvazkarate.cz)

---

**Důležité:** V průběhu školení i doškolení budou probíhat teoretické přednášky, praktické ukázky a cvičení.

**Pomůcky:** psací potřeby (propisovací tužka modré a červené barvy), zápisník na poznámky, karate-gi, přezůvky, průkaz karate.

**Účastníci školení získávají 4 kredity** (platí pro trenéry II. třídy a I. třídy).

**Doporučená literatura pro samostudium:**

Učební text trenérů II. a III. třídy Dynamické Karate (Masatoshi Nakayama)

Cesta k 1. Danu Shotokan Karate (Karel Strnad)

Sportovní trénink (Tomáš Perič a Josef Dovalil)

Kondiční příprava dětí a mládeže (Tomáš Zumr)

**Literaturu lze objednat na:**

<http://www.czechkarate.cz/page/doporucena-literatura-pro-karate>

nebo [www.gradac.cz](http://www.gradac.cz)

**Případné dotazy:**

volejte na 777 740 080 (Mgr. P. Krátký) nebo pište na e-mail: [karate@infotip.cz](mailto:karate@infotip.cz)

**Přihlášky posílejte do 16.2.2022 na e-mail: [l.felqr@gmail.com](mailto:l.felqr@gmail.com)**

V Pardubicích 15.1.2022

Mgr. Pavel Krátký  
předseda PuSKe