



POZVÁNKA na

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

4 kredity do systému školení ČSKe

- Datum konání:** 22.-23. 2. 2020 (školení trenérů III.a IV.třídy)
22.-23. 2. 2020 (doškolení trenérů III.třídy - nutné k prodloužení licence PuSKe)
22. - 23. 2. 2020 (doškolení trenérů II.třídy)
- Místo konání:** Sportovní hala TJ Jablonné nad Orlicí
- Adresa:** při ZŠ Jablonné nad Orlicí (ZŠ je zde pouze jedna)
- Lektoři:** Mgr. Pavel Krátký, MUDr. Petr Šrámek, Mgr. Martin Kosek MBA,
Ing. Ondřej Charvát, MUDr. David Beran, Luboš Felgr, Roman Krátký
- Cena kurzu:** 1 000,- Kč/ školení
500,- Kč licence trenéra III. třídy na 2 roky
- 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. P. Krátkým
(tel.: 777 740 080 e-mail: karate@infotip.cz)
- Přihlášky:** pošlete emailem na adresu: karate@infotip.cz
- Ubytování :** Hotel Filipinum nebo Hotel Srdíčko (Telefon pro rezervace
+420 222 539 539 www.filipinum.hotel.cz)
Ubytovna Rybárna (Tel.: +420 730 931 303 www.ubytovani.hukot.cz
e-mail: mysinka.kubinova@seznam.cz)
cca 30 lidí je možno ubytovat v ubytovně přímo v hale
zájemci o ubytování v hale pište na email: karate@infotip.cz



Náplň školení trenérů:

1. Stavba tréninkové jednotky
2. Trénink karate - kihon, názvosloví
3. Zásady vedení tréninku
4. Zkušební řád a pravidla soutěžního karate (kihon-ido, kumite a kata)
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 zkušebníku řádu (po své STV – praktická, názvosloví)
- základní kata Shotokan (Heian, Tekki Shodan – provedení, názvosloví, bunkai)

Časový rozpis:

Sobota 22. 2. 2020 – sportovní hala TJ Jablonné 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 - 12.30 kondiční trénink, stravování ve sportu (Krátký, Charvát)
12.30 - 13.30 pauza na oběd
13.30 - 14.00 psychologie = psychologie koučování v karate + diagnostika osobnosti karatisty = práce s talenty, silné a rozvojové stránky apod. (Kosek)
14.00 - 15.30 pravidla karate WKF (včetně úprav) a současné trendy (Šrámek)
15.45 - 17.00 kata + bunkai – praxe (Krátký Pavel, Krátký Roman)
18.00 - 19.00 schůze výboru PuSKe v hotelu Filipínium (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 rok 2020/21, diskuze.
20.00 - 22.00 soutěž v Bowlingu o pohár PuSKe 2020

Neděle 23. 2. 2020

- 9.00 – 10.00 trénink dětí a mládeže (Krátký)
10.15 - 12.30 kumite + nové trendy - praxe (Felgr)
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

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)

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)

Literaturu lze objednat na:

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

Případné dotazy:

volejte na 777 740 080 (Mgr. P. Krátký)

nebo pište na e-mail: karate@infotip.cz

V Pardubicích 27.1.2020

Mgr. Pavel Krátký
předseda PuSKe