

KARATEKIDS

INFORMACE

pro nové zájemce

Milí rodiče, děkujeme za váš zájem o tréninky karate pro předškolní děti v našem sportovním klubu. Hned na úvod je ale potřeba z naší strany říct, že o KARATE to zas tak moc nebude. Pro děti do cca 8 let není dobrá příliš raná specializace, pro předškolní děti už vůbec. Malé děti se musí všeobecně pohybově rozvíjet, zdravým způsobem, přiměřeně jejich schopnostem se soustředit (tedy vlastně nesoustředit) a hlavně si u toho hrát. A o tom to celé je. O komplexním rozvoji, do kterého se sem tam vkládá nějaká náročnější technická dovednost, která vede ke kvalitnímu KARATE v budoucnu :-)



VYZKOUŠEJ

Trénink si musíte vždy nejprve vyzkoušet, bude-li třeba, i víckrát. Některé děti mohou mezi ostatní zapadnout hned, jiné potřebují trochu víc času. Některé se chtějí zapojit jen do určitých aktivit, některé potřebují trvalou přítomnost rodiče. Nic z toho není problém. Co se týče kolektivu, očekávejte spíše energické, dynamické a aktivní prostředí, kde se děti mohou vyřádit.

STAŇ SE ČLEMEM

Pokud se dítěti trénink líbil a chce pokračovat, budeme od vás potřebovat základní údaje, abychom pro něj mohli vyplnit přihlášku do klubu. Celé jméno, adresu, info o zdravotním stavu a také rodné číslo. To potřebujeme pro úrazové pojištění u ČUS, plus pro další státní organizace (Národní sportovní agentura), které si hlídají počty sportovců.

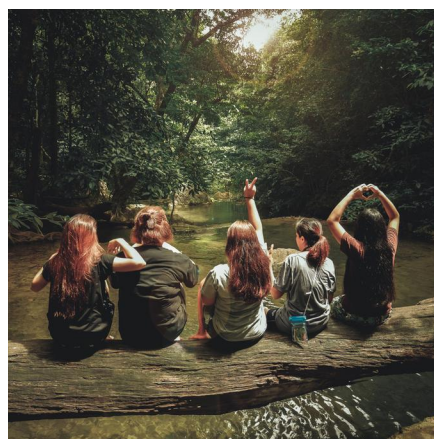
VYDRŽ A MAKEJ

Předškolní děti je velmi snadné namotivovat, na každého však platí něco jiného. Zakládáme si na tom, že budujeme vzájemnou důvěru a respekt, aby nám všem bylo na společných trénincích dobře. U menších dětí je nejtěžší překonávat jejich momentální emoční nastavení, kdy se prostě "zaseknou" a nechtějí vystoupit ze své komfortní zóny. Tohle období většinou po prvním pololetí překonáme :-)

KARATE TRÉNINKY A PRAVIDELNÁ DOCHÁZKA

Pravidelná docházka je u bojových sportů velmi důležitá. Nicméně protože sami jsme rodiče, moc dobře víme, že je to spíše zbožné přání než realita. Jakmile se totiž zhorší počasí a ve školce se rozšíří "školkový mor", tak se z toho téměř nejde vyhrabat. Vaše docházka bude prostě taková, jak vám to zdravotní stav dětí dovolí :-)

Všechny naše tréninky mají celoroční koncepci a propracovanou metodiku, včetně tréninků pro předškoláky. Stavíme na široké škále dovedností, které děti chceme a potřebujeme naučit, aby se z nich v budoucnu mohli stát dobří karatisté. Pokud se rozhodnou v karate nepokračovat, budou mít alespoň skvělý základ pro jakýkoli další sport.



TRÉNINKY

Karate je technicky velmi náročné a hodně komplexní. V rámci tréninků pro předškoláky se zaměřujeme zejména na rozvoj základních dovedností z oblasti gymnastiky, která učí koordinaci a posiluje hlavně střed těla, atletiky, kde se rozvíjí hlavně koordinace pohybu nohou a rychlost, jógové pozice, které učí stabilitě a zdravě protahují. K tomu týmové hry a základy karate technik.

DALŠÍ AKTIVITY

Náš klub není jen o pravidelných trénincích. Pořádáme mnoho dalších akcí, jako jsou pobytová soustředění, přípravné kempy, příměstský tábor, ale i např. jednodenní sobotní akce pro děti, aby si rodiče mohli "udělat volno". Všechny informace najdete na webových stránkách, Facebooku a Instagramu klubu.

KIMONO

Pokud vaše dítě chce chodit na trénink v kimonu, je to skvělé, ale určitě to není žádnou podmínkou. Budete-li chtít poradit s výběrem a nákupem kimona, můžete se na nás obrátit, existují různé možnosti. Jinak cvičíme v tepláčkách a tričku, na nohou sálové tenisky. Aktuálně připravujeme e-shop s klubovým vybavením, jako jsou trička, lahve na vodu, a další vhodné sportovní produkty.

KURZOVNÉ - NAŠE CENOVÁ POLITIKA

Kurzovné se platí měsíčně, zpětně dle odchozených lekcí. Základní cena je 650,- za 4 tréninky v měsíci, což vychází na docházku 1 x týdně. Při nižším počtu tréninků (nemoc, škola v přírodě, atd.) je cena za 1 trénink 200,-, za 2 tréninky 400,-, za 3 tréninky 550,-. Pokud chodíš víc jak 1 x týdně, stojí každý další trénink (tj. pátý, šestý, sedmý, atd.) plus 50,- za každý. Např. ten, kdo chodí 2 x týdně a byl celkem 8 x, zaplatí za odchozené tréninky 850,-. Vzhledem k navýšení cen za pronájem tělocvičen od září 2022 (školy promítají zvýšení cen energií) budeme každému členu připočítávat ke kurzovnému částku ve výši 50,- k pokrytí zvýšených cen pronájmů. Platí se na základě předpisu, který je rozepisován vždy začátkem následujícího měsíce, a to bankovním převodem na účet klubu.



PAVEL BENEŠ

5.DAN JKA Karate

Pavel je v klubu přes cvičení prostě BIG BOSS. Trénuje vlastně všechny, převážně ale starší děti a dospělé. Do karate je úplný "magor", takže má jak na sebe, tak na ostatní hodně vysoké nároky. Prostě chce, aby všichni cvičili nejlíp, jak umí, takže ideálně "nejlépe jak on". Všem se snaží předat maximum svých dovedností a zkušeností. Miluje inteligentní humor, je v pohodě a věci nechává plynout. Hodně ho zajímá práce s energií, sám si cvičí Tai-chi a Kyusho. Platí pro něj věta "ty máš svaly, já mám čáry!".

HLAVNÍ TRENÉŘI KLUBU

MOTIVUJEME, CHVÁLÍME, ROVNÁME, ALE TAKY PRUDÍME A DRTÍME...

KARATE milujeme. Věnujeme se mu desítky let, celý náš život se všechno točilo jenom kolem KARATE. Proto jsme se také před lety rozhodli, že nakonec nám nic jiného nepřinese takové pracovní uspokojení, jako věnovat se své vášni trvale a naplno.

Naše pojetí KARATE je asi trochu jiné, než v jiných klubech. Nejsme vysloveně výkonnostní klub, dáváme prostor každému, aby si tréninky přizpůsobil zejména sobě a svým potřebám. Někdo chce být hvězda a trénovat 4 x týdně, někdo chce jeden trénink týdně jako doplněk k dalším sportům. Naprosto v pořádku, všechna pojetí maximálně podpoříme. To ovšem neznamena, že nejsme nároční. Jako trenéři jsme velmi nároční a od všech očekáváme, že do tréninku dají maximum. Svoje maximum. Neporovnáváme. Respektujeme, že každý má svoje limity.

Nicméně na trénincích netolerujeme lenost, laxní přístup a poflakování, což mnohé děti často zaskočí. Cvičíme na hranicích komfortní zóny a tlačíme na progres ve všech oblastech tréninku.

Neusilujeme o to mít co nejširší členskou základnu. Nechceme mít milion trenérů po celé Praze a přesvědčovat stovky dětí, že by je to mělo bavit. Každý by si měl najít to, co ho naplňuje a pak se tomu věnovat. My milujeme KARATE a jsme tu pro ty, kteří s námi tuto vášně sdílí.



RADANA BENEŠOVÁ

1.DAN JKA Karate

V Karate Klubu Kibó trénuje převážně děti, ženy a ty, kteří s KARATE teprve začínají. Je energická, vždy dobře naladěná a pozitivní, se smyslem pro humor, který neváhá použít. Je laskavá, přesto nekompromisní, milá, ale rozhodně se nebojí "jít do tlaku". Respektující ostatní, ale zároveň respekt vyžadující. Děti bere jako svoje partnery a svobodné svéprávné bytosti.

Kromě KARATE propadla těm "tao-tantra-jóga-ajurvěda-jing-jang-ezo" věcem, musí však jít rozumně a logicky odůvodnit. Hodně řeší stravu a vůbec všechno, co by mohlo pomoci uchovat "věčné zdraví a mládí".

