



Určeno všem oddílům, klubům, trenérům, instruktorům, zkušebními komisařům, vedoucím dojo, rozhodčím.

Školení pro rok 2018

Český svaz karate JKA Vás zve na tradiční lednové setkání v roce 2018, na kterém proběhne školení rozhodčích, zkušebních komisařů a instruktorů. V rámci školení budou diskutovány otázky vývoje Shotokan karate, a to v oblasti sportovně-technické, soutěžní a organizační. **Školení je pro rozhodčí JKA ČR povinné.**

Na školení jsou rovněž srdečně zváni vedoucí dojo a trenéři, kteří se zde dozví veškeré informace důležité pro účast na soutěžích JKA v roce 2018, a to především ve vztahu ke standardizaci forem kata a kumite.

- datum konání: **5. ledna 2018/** od 17.30 hodin do **7. ledna 2018** do 14.00 hodin
- místo konání: **Střední průmyslová škola – Havlíčkova 426, Česká Lípa**
- poplatky: 1400,- Kč na osobu včetně stravného (2x snídaně, 2x večeře v a 1x oběd) + **přespání dle nabídky Shobu Academy (domluva na tel. 723 471 651)** - poplatky jsou splatné na místě.
x ,-Kč na zaplacení licence na kterou se hlásíte, či kterou prodlužujete: viz směrnice 02/2016
- ubytování: V domově mládeže – 2,3 a 4 lůžkové pokoje)
Cena 230Kč/osoba/noc
Hotel Merkur (1,5km) www.hotel-merkur.cz
U Palounků (1,5km) www.palounek.cz
(do 600Kč/osoba/noc)
Penzion u Hrabala (400m) www.uhrabala.cz
Hotel Olympia (1,5km) www.hotelolympia-cl.cz
(do 1000Kč/osoba/noc)
Hotel Morris (400m) www.hotelmorris.cz/cs/hotel-morris-ceska-lipa.html
(nad 1000Kč/osoba/noc)

Nutno individuální objednání, je na vlastní náklady a nezahrnuje se do ceny školení. Požadavek na dům dětí a mládeže zaslat na níže uvedené emaily.

přihlášky: nutno zaslat nejpozději do 1. 1. 2018 na emailovou adresu:

Josef Patík patasj@seznam.cz
kopii na pořadatele:
Jan Drobeček Jan.Drobecek@sps-cl.cz
723 471 651

různé: Pro praktickou výuku je nutné mít s sebou i karate-gi, dále si s sebou vezměte psací potřeby, **pravidla JKA WF** (český překlad na ww.jka.cz), soutěžní řád Českého svazu karate JKA (www.jka.cz).

jednotlivé licence budou uděleny na základě splnění všech podmínek potřebných k jejich získání.

Meeting leaderů dojo **školení rozhodčích, trenérů a kaučů**

Termín: **5. - 7. ledna 2018**
Místo konání: **Střední průmyslová škola – Havlíčkova 426, Česká Lípa**

Podmínky účasti: Každý z účastníků školení si samostatně vytiskne a prostuduje platný soutěžní řád JKA a pravidla JKA WF a JKA ČR (z důvodu omezení časové dotace na teoretické části školení).

Program – rozpis a obsazení lektory:

a) Pátek	16.00 – 17.30	sraz lektorů školení
	17.30 – 18.00	sraz účastníků, administrativa
	18.00 – 20.00	Trénink I. - rozvoj rychlosti a rozvoj výbušnosti - vzorový intervalový trénink 30 min. (praxe) trénink základní a sentei kata (praxe BD, KD, J, E)
	20.30 – 21.30	večeře
	21.30 a dál	společné neformální posezení a diskuse
b) Sobota	08.00 – 08.30	snídaně
	08.45 – 09.30	teorie karate - provedení postojů (korekce, tenze, unsoku, teashidoji), správné směry v kata (korektnost náprahů), základní principy shotokan (přenos těžiště, práce boků), 3základní elementy, dýchání v karate (dechová cvičení)
	09.30 – 10.30	trénink II. - kihon - praktické procvičení z teoretické části
	10.30 – 11.45	trénink III. - tokui kata (praxe 24ho, Kanku sho, 54sho)
	12.00 – 14.00	oběd/polední pauza
	14.00 – 17.00	teorie a praxe rozhodování - teorie rozhodování - hodnocení a kriteria kata a kumite - praktické rozhodování se supervizí kata (H1-5,T1,Sentei) - praktické rozhodování se supervizí kumite (Kihon Ippon Kumite)
	17.00 – 18.30	trénink IV. - nácvik kumite a rozhodování volného zápasu - trénink pohybu, odstraňování chyb v pohybu - rozhodování kumite ve formách: útok, obrana/protiútok, renzoku waza, kuzushi waza (udělení wazari, ippon, ukete mas, nukete mas) - jiu kumite + rozvoj reakční rychlosti a uvolnění
	19.00 – 20.00	večeře
	20.30 a dál	meeting a posezení leaderů dojo informace VV JKA ČR, rozhodčí a soutěže, fungování krajů + diskuse
	c) Neděle	08.00 – 08.30
09.00 – 10.00		písemné testy pro rozhodčí
10.00 – 11.30		trénink V. - tokui kata (praxe Sochin, Unsu)
11.30 – 12.30		praktické testy – čtyři stanoviště + vyhodnocení písemných testů
12.30 – 13.00		vyhodnocení + ukončení

Pozn.:

Časový harmonogram školení je orientační a bude upravován dle skutečné náročnosti a potřeb!!!

Strava:

V ceně školení strava zajištěna v domově mládeže, kdo stravu nechce zajistit, uvede to do přihlášky a bude platit 1 000 Kč, jen za školení.

Další možnosti stravování:

Pizzeria Diego (700m od tělocvičny) www.diego.cz
(do 100 Kč)

Střelnice (500m) www.pivnibar.euweb.cz

Kozlovna (1km) www.kozlovna.cz/sklenik
(120– 200 Kč)

Stará Lípa (2,3km) www.stara-lipa.cz

Wildcook (500m) www.wildcook.cz
(+170 Kč)

Zpracoval: Mgr. Josef Patík