



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

## Školení pro rok 2019

Český svaz karate JKA Vás zve na tradiční lednové setkání v roce 2019, na kterém proběhne **školení rozhodčích, zkušebních komisařů a instruktorů**. Školení pro rozhodčí bude tvořit I.část - teorie rozhodování, výklad pravidel JKA, druhá část - praktické rozhodování proběhne 9.března v Praze souběžně se soustředěním reprezentace a TM. **Účast na obou částech je pro rozhodčí JKA ČR povinná**. V rámci školení budou diskutovány otázky vývoje Shotokan karate, a to v oblasti sportovně-technické, soutěžní a organizační.

Na školení jsou rovněž srdečně zváni vedoucí dojo a trenéři, kteří se zde dozví veškeré informace důležité pro účast na soutěžích JKA v roce 2019, a to především ve vztahu ke standardizaci forem kata a kumite.

- datum konání: **4. ledna 2019**/ od 17.30 hodin do **6. ledna 2019** do 14.00 hodin
- místo konání: **Gymnázium Český Krumlov, Chvalšinská 112**
- poplatky: **1000,- Kč** na osobu - 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 Gymnázia – 3- lůžkové pokoje s kuchyňkou  
Cena 330Kč/osoba/noc. **Nutno individuální objednání na [kneifl.r@gmail.com](mailto:kneifl.r@gmail.com) do 1. 1. 2019, je na vlastní náklady a nezahrnuje se do ceny školení.**  
Další možnosti:  
<http://www.pensionfranko.cz/> - cca 200 m od Gymnázia  
<http://www.tenis-centrum.cz/web/cs/pension/> - cca 200 m od Gymnázia  
+ další možnosti v Českém Krumlově
- stravování: není zahrnuto v ceně, každý si zajišťuje sám  
Možnosti:  
Restaurace Jelenka, restaurace Tenis centra, restaurace V oblouku,....
- přihlášky: nutno zaslat nejpozději do 1. 1. 2019 na emailovou adresu:

**Bára Malčánková** [barborka.mal@gmail.com](mailto:barborka.mal@gmail.com) 776 277 732

kopii na pořadatele:  
**Roman Kneifl** [kneifl.r@gmail.com](mailto:kneifl.r@gmail.com), 725 046 345

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](http://www.jka.cz)), soutěžní řád Českého svazu karate JKA ([www.jka.cz](http://www.jka.cz)) a manuál pro instruktory JKA WF (oranžová kniha).

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

## **Meeting leaderů dojo**

### **školení rozhodčích, trenérů a kaučů**

Termín: **4. - 6. ledna 2019**

Místo konání: **Gymnázium Český Krumlov, Chvalšinská 112**

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	<b>Trénink I.</b> - techniky karate, principy v karate (praxe) - důležité body, postoje, principy karate trénink řady Tekki a senteí kata (praxe BD, KD, J, E)
	21.00 a dál	společné neformální posezení a diskuse
b) Sobota	08.45 – 09.30	<b>teorie karate</b> - 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	<b>trénink II.</b> - kihon - praktické procvičení z teoretické části
	10.30 – 11.45	<b>trénink III.</b> - tokui kata (praxe vybraných kata)
	12.00 – 13.30	oběd/polední pauza
	13.30 – 14.45	<b>teorie instruktoři, trenéři a zkušební komisaři</b> - teorie pro trenéry-instruktory, kriteria hodnocení při zkouškách JKA
	14:45 – 16:15	<b>teorie rozhodování a soutěžní pravidla JKA</b> - teorie rozhodování - hodnocení a kriteria kata a kumite - praktická ukázka signalizace (rohový, hlavní rozhodčí)
	16.30 – 18.30	<b>trénink IV.</b> - nácvik kumite a přechod do volného zápasu - trénink řízených forem kumite, odstraňování chyb - nácvik kumite pro volný zápas, vzdálenost, reakce, renzoku waza, kuzushi waza (udělení wazari, ippon, ukete mas, nukete mas) - jiu kumite + rozvoj reakční rychlosti a uvolnění + praxe vybraných kata
	20.00 a dál	<b>meeting a posezení leaderů dojo</b> informace PR JKA ČR, rozhodčí a soutěže, fungování krajů + diskuse
c) Neděle	09.00 – 10.00	<b>teorie a praxe pro nové rozhodčí</b> <b>písemné testy pro zk.komisaře, instruktory</b>
	10.00 – 11.30	<b>trénink V.</b> - tokui kata (praxe vybraných kata)
	11.30 – 12.30	<b>praktické testy pro zk.komisaře a instruktory</b>
	12.30 – 13.00	vyhodnocení + ukončení

**Pozn.: Časový harmonogram školení je orientační a bude upravován dle skutečné náročnosti a potřeb!!!**

**Propozice na druhou část školení rozhodčích budou rozeslány měsíc před akcí, účast na druhé části bude pouze pro nominované rozhodčí.**

Zpracoval: Mgr. Josef Patík