

Oddíl Judo Dolní Kounice vydává zpravodaj určený dětem, teenagerům, dospělým, rodičům, všem příznivcům klubu Judo Dolní Kounice a Chrástalovi.

# 34. CHŘÁSTALŮV OBČASNÍK

*Září 2022*



## Ahoj přípravko, žáci, veteráni, rodiče a všichni přátelé kounického juda!

Úvodem všem děkuji za vaše veřejné projevy radosti za mou 100% účast na letních soustředěních. Jsem šťastnější než má kamarádka blecha toho času bydlící pod mým dvacetisedmistým druhým pírkem. Slibuji tedy, že po celý příští školní rok opět budu s vámi a nikdy, nikdy vás neopustím! A v šatně vám zase poztrácím oblečení, vyměním levé ponožky za pravé, schovám pásky od kimona, porozhazují nářadí v tělocvičně a o posilovně ani nemluví. Já dokážu věci, jémine... Když už vím, že se vám

tyto mé legrácky líbí, dám si záležet a budu je provádět s ještě větší vervou než dosud. Takže dojednáno, máte se na co těšit. Zdar a sílu do nového judistického roku! 😊

Přeji vám všem, dětem i dospělým, hezké čtení. Vítejte v klubu Chrástalových čtenářů!




Váš drahý Chrástal

TOTO SU JÁ!!!

## Obsah čísla

1. Úvod.....	1	19. Regionální výběr žáků.....	14
2. Tabulka tréninků.....	2	20. Nákup vybavení pro judo.....	14
3. Plánované aktivity září - prosinec.....	3	21. Trenérská akademie.....	15
4. Rozvrh tréninků.....	4	22. Cesta šampiona.....	15
5. Pokyny k hrazení oddíl.příspěvků.....	5	23. Pronájem dodávky.....	16
6. Pokyny k lékařské prohlídce.....	5	24. Mobilní aplikace JudoBox.....	17
7. Dva naši veteráni mají medaili.....	6	25. Posilovna.....	17
8. Adam Jakš a Petr Dvořák závody.....	7	26. Světový den juda.....	19
9. Mizuno Cup Brno, závody.....	7	27. Životopis Jugora Kana.....	19
10. Česká olympijská nadace pomáhá....	8	28. Judo Bazárek.....	22
11. Judo víkendy.....	8	29. Fyzioterapeut M.Žváčková.....	22
12. Tréninkový kemp Pohořelice.....	9	30. Naši trenéři.....	23
13. Kondiční trénink pro dospělé.....	10	31. Kdo to je sensei.....	28
14. Přihlašování na závody.....	11	32. Tajemství Chrástala odhaleno.....	29
15. Seminář reálné sebeobrany.....	11	33. Prázdninové akce.....	30
16. Vánoční turnaj a večírek.....	12	34. Kontakty Judo Dolní Kounice.....	37
17. Vánoční fotbálek.....	12	35. Závěr 😊.....	37
18. Bazén Blučina.....	13		

## 2. Tabulka tréninků

	Tělocvična Trboušany						SKKP Brno Vodová
	Mini Judo	Benjamínci	Přípravka 2	Žáci	Pokročili (dorst, junioři, dospělí)	Dospělí	SKKP Brno Vodová
Pondělí		Judo 16,00 - 17,00	Kondice 17,00 - 18,00	Judo 18,00 - 19,00	Judo 18,00 - 19,30		Žáci závodníci 17,00 - 19,00
Úterý	Spidermani 16,00 - 16,45 ----- Želvy Ninja 17,00 - 17,45				Fitness 18,00 - 19,00	Rytmix 19,00 - 19,45	
Středa		Judo 16,00 - 17,00	Judo 17,00 - 18,00	Judo 18,00 - 19,00	Judo 18,00 - 19,30		
Čtvrtek	Bazén - všichni členové juda a jejich rodinní příslušníci 18,00 - 19,00						Dorost 17,30 - 19,00
Pátek	Cipísci 16,00 - 16,45		Judo 17,00 - 18,00	Judo 18,00 - 19,00	Judo 18,00 - 19,00 ----- Fitness 19,00 - 19,45		

- Bazén Blučina: 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12.  
**Bazén je pro všechny členy a jejich rodinné příslušníky zdarma. Využijte toho.  
 Kartičky obdržíte u Natalije.**

**„... TAK JAKO NEEEXISTUJE ČASOVÉ OMEZENÍ "CESTY" / DO /,  
 NEEEXISTUJE ZAČÁTEK A KONEC TRÉNINKU ...“**

# 3. Plánované aktivity ZÁŘÍ-PROSINEC 2022

## • Závody září-říjen

10.9. ČP Brno (dorost)

11.9. ČP Brno (starší žáci)

24.9. MČR Praha Veteráni

24.9. VC Adamov U9-U15

8.10. Dorostenecká liga

15.10. Velká cena Polná U9-U13

16.10. Přebor ČOS U11-U15

22.10. PČR U13 a U15

## • Randori

5.9. Brno Vodová

26.9. Brno Vodová

17.10. Brno Vodová

31.10. Brno Vodová

21.11. Brno Vodová

12.12. Brno Vodová

## • Soustředění

Treninkový sraz U15,U18 po ČP Brno

## • Jiné aktivity

8.10. Tréninkový kemp v Pohořelicích

12.11. Sebeobrana s Čechtou

17.12. Vánoční miniturnaj a vánoční besídka

27.12. Vánoční fotbálek v hale Pohořelice



## 4. Rozvrh tréninků

### Od pondělí 12.9.2022 platí tento rozvrh:

- Pondělí** 16,00 – 17,00 hod judo **benjamínci** (děti od 6 let)  
17,00 – 18,00 hod kondice **přípravka** (zkušená mláďata, která již do juda chodí delší dobu)  
18,00 – 19,00 hod judo **žáci**  
18,00 – 19,30 hod judo **pokročilí (dorost, junioři, muži)**
- Úterý** 16,00 – 16,45 hod **minijudo Spidermani** (děti 4 – 6 let)  
17,00 – 17,45 hod **minijudo Želvy Ninja** (děti 4 – 6 let)  
18,00 – 18,45 hod kondiční trénink skupina **Fitness (TABATA)**  
19,00 – 19,45 hod **Rytmix** – pohybové cvičení pro dospělé
- Středa** 16,00 – 17,00 hod judo **benjamínci** (děti od 6 let)  
17,00 – 18,00 hod judo **přípravka** (zkušená mláďata, která do juda chodí již delší dobu)  
18,00 – 19,00 hod judo **žáci**  
18,00 – 19,30 hod judo **pokročilí (dorost, junioři, muži)**
- Čtvrtek** jednou za 14 dnů bazén pro všechny členy juda a jejich rodinné příslušníky  
Termíny bazén: 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12. Od 18,00 hod do 19,00 hod.  
**Dorost trénink v Brně u Jardy Švece**
- Pátek** 16,00 – 16,45 hod minijudo Cipískové (děti 4 – 6 let)  
17,00 – 18,00 hod judo **přípravka** (zkušená mláďata, která do juda chodí již delší dobu)  
18,00 – 19,00 hod judo **žáci**  
18,00 – 19,00 hod **judo pokročilí dorost, junioři, muži**  
19,00 – 19,45 hod kondiční trénink skupina **Fitness (HIIT bo není čas)**
- Individuální tréninky závodníků** – po domluvě s trenérem!

## 5. Pokyny k hrazení oddílových příspěvků na rok 2022/2023

### Výše příspěvků na rok 2022/2023:

**MINI JUDO:** 1.100,- Kč/rok (každý další sourozenec 600,- Kč/rok)

**OSTATNÍ (PŘÍPRAVKA, ŽÁCI, DOROST, MUŽI, ŽENY):** 1.800,-Kč/rok (další sourozenec 900,- Kč/rok)

**JEDNORÁZOVÝ REGISTRAČNÍ POPLATEK PRO NOVÉHO ČLENA:**..... 300,- Kč/ jednorázově

**NEAKTIVNÍ ČLEN (=VŮBEC NETRÉNUJE):** 300,-Kč/rok

### Splatnost: nejpozději do 30. 11. 2022 (prosíme o dodržení termínu)

Každému registrovanému členu přijde na e-mail faktura s pokyny k úhradě ze systému Sportlyzer. V souvislosti s tímto upozorněním vás prosíme, abyste udržovali svůj profil a kontakty ve Sportlyzeru. Děkujeme!

### Zkontrolujte si platby ve Sportlyzeru:

Zkontrolujte si, prosím, v aplikaci Sportlyzer platby příspěvků do oddílu za minulý rok.

Správná úhrada příspěvků má vliv na pojištění členů, na licence u Českého svazu juda, na evidenci v České unii sportu, na případné čerpání dotací z kraje a Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

## 6. Pokyny k lékařské prohlídce

Závodit můžete nejdříve po uplynutí roku od registrace v systému ČSJu. Všichni sportovci musí mít platnou lékařskou prohlídku, která platí vždy jeden rok. Trenéři vám předají formulář potvrzení o lékařské prohlídce, který necháte orazítkovat lékařem a potvrzení přinesete trenérům na trénink. V případě, že máte potvrzení sportovního lékaře, platí vám prohlídka 2 roky.



## 7. Dva naši veteráni mají zlato a bronz z Bratislavy!!!

První stránky zářijového chřástalovského čísla zpravidla bývají „natřískány“ nejdůležitějšími informacemi důležitými pro chod juda. Dovolujeme si narušit toto pravidlo, protože máme SKVĚLOU novinku, která má pro náš oddíl rovněž velký význam! Uznáte sami, že si přední stránky zaslouží. ☺

V sobotu 27.8.2022 dva naši veteráni, Natálie Dvořáková a Karel Uzel, zabojovali o medaili na Mezinárodní velké ceně Sokol Bratislava Masters. Pravdou je, že oba dva pravidelně trénují, výsledky byly jednoznačně vidět a na tatami předvedli parádní výkony.

Natalija Dvořáková - 1. místo (nage waza)

Karel Uzel - 2x 3 místo (1x nage waza, 1x ne waza)

Gratulujeme!!!



## 8. Adam Jakš a Petr Dvořák na Krakow

### judo open 2022

Krakow open je kvalitní turnaj. Naši kluci se svými výběry odcestovali na závody do Polska.

Petr Dvořák prohrál v prvním kole nad polským závodníkem, který ho následně nevytáhl do opravných bojů. Adam Jakš potvrdil svou výbornou formu. Na tatami se moc nezapotil a obsadil

1. místo. Gratulace!



## 9. Mizuno Cup Brno, 11.9.2022

Na turnaji startovaly silné týmy z Maďarska, Polska, Slovenska, Chorvatska, Slovinska, Norska, Belgie, Ukrajiny, Rakouska, Itálie a Lucemburska.

První den startoval Petr Korber, který měl velmi těžkou pozici. Dorostenecké reprezentační výběry všech států byly velmi silné. Nicméně ukázal odvahu nastoupit proti těžkým soupeřům a na navazujícím tréninkovém kempu si dal pěkně do těla.

Viktorka Romanová se ve svém prvním startu na ČP neprala vůbec špatně. Nicméně nestačila na zkušenější soupeřku z regionálního výběru žáků, účastnici OH mládeže, která ji poté nevytáhla do oprav. Jen tak dále Viky. Super práce. Těšíme se na další pokroky.

Petr Dvořák v úvodním zápase trochu smolně prohrál s maďarským závodníkem, který ho do opravných bojů vytáhl a dále už Pét'a nezaváhal a odváží si cenné body a **krásné třetí místo** a ještě hezčí medaili.





# 10. Česká olympijská nadace pomáhá těm, kteří potřebují

**Projekt Česká olympijská nadace podporuje sportovce ve věku 6-18 let. Nezáleží na talentu, ale na chuti sportovat.**

Ve sportu i v životě je důležité uvědomovat si, kam člověk směřuje, čeho chce dosáhnout a po jaké cestě se lze vydat. Ve sportu na tyto otázky může napomoci odpovědět někdo, kdo prošel již dlouhý kus sportovní cesty. Česká olympijská nadace má jako jeden ze svých základních pilířů a poslání plnění dětských sportovních snů. Každý sen je trochu jiný, většina však s trochou představitosti a velké dávky pochopení a společenské odpovědnosti splnitelná.

**Máte doma sportovce, kterému je 6-18 let, ale financování jeho sportovní aktivity je pro Vás problém? Nevíte nebo nejste si jistí, zda můžete o příspěvek žádat?**

Přečtěte si následující otázky a pokud alespoň jednou odpovíte ANO, tak se nebojte vyplnit a odeslat formulář, který naleznete zde:

<https://nadace.olympic.cz/potrebuji-pomoc/>

Pobíráte přídavek na dítě nebo jinou sociální podporu? Vyrůstá dítě v dětském domově? Máte dítě v pěstounské péči? Jste rodič samozivitel? Ocitli jste se vinou mimořádných okolností v tíživé sociální situaci?

Patrony projektu jsou medailisté z Vancouveru, Londýna, Soči a Rio de Janeira. Prezidentem je trojnásobný olympijský vítěz Jan Železný. Sport nesmí být výsadou bohatých. Cílem nadace je umožnit sportovat dětem, kterým v tom brání nedostatek peněz. „*Těším se, že pomůžeme dětem plnit si své sny. Ke sportu má mít přístup každý.*“ *Jaroslav Kulhavý, olympijský vítěz*

## 11. JUDO víkendy

Judo víkendy jsou určeny pro všechny zájemce, kteří si chtějí vylepšit techniku. Náplní těchto víkendů je především trénink techniky, při větším počtu zařadíme i miniturnaj. Tento typ soustředění budeme nabízet v průběhu roku vždy, když budeme mít volný víkend.

# 12. Tréninkový kemp v Pohořelicích 8.10.2022

V sobotu 8.10.2022 náš klub JUDO DOLNÍ KOUNICE pořádá tréninkový kemp v Pohořelicích s trenéry Tomášem Knápkem, Radimem Knápkem a Lubomírem Sotulářem. Budeme rádi za každou ruku, která nabídne pomoc. **Kdo z vás bude mít čas v odpoledních hodinách (spíše večer) v pátek 7.10., následně po celý den kempu v sobotu**, prosím, hlase se nám, ať víme, s kým počítat a jak zorganizovat práci (převoz a skládání tatami, registrace, bufet atd...). Včas vám rozešleme e-mail, s čím bude potřeba pomoci. Všem dobrovolníkům děkujeme!

## CHŘÁSTAL JUDO CAMP 2022

Trenéři:

**LUBOMÍR SOTULÁŘ**

bývalý reprezentant ČR  
účastník světových policejních her 2017 (4. místo)  
trenér sportovní školy JAROV



**RADIM KNÁPEK**

reprezentant ČR  
ředitel Judo Heroes Camp  
účastník světových policejních her 2017 a 2019



**TOMÁŠ KNÁPEK**

Jako sparing partner se podílel na přípravě zlatého  
Lukáše Krpálka v Rio i Tokiu  
Reprezentant ČR

# 13. Kondiční tréninky pro dospělé nejenom z juda

Milí dospěláci a mládeži nejenom z juda!

Připojte k pravidelnému kondičnímu cvičení v naší trboušanské tělocvičně. Trénink je uspořádán tak, aby ho zvládli naprosto všichni. Kondiční intervalové tréninky (TABATA, HIIT a kruhové tréninky) jsou určeny spíše pro pokročilejší jedince, kteří rádi cvičí s vlastním tělem, ale také ke cvičení občas využijí nářadí, činky, lana a různé pomůcky. Novinkou tohoto roku je Rytmix, který by se mohl zalíbit těm, kteří se rádi hýbou v rytmu hudby.

## A) Kondiční trénink – pro pokročilé borce

Kdy? Každé úterý 18,00 do 18,45 hod. a v pátek od 19,00 hod.

Kdo? Trénink vhodný pro všechny zájemce, kteří si chtějí zlepšovat svou kondici. Pro členy a nečleny klubu. Kapacita omezena – max 12 osob. Věkový limit min. 14 let.

Obvyklý program: úterý (TABATA nebo Kruhový trénink), pátek (HIIT bo není čas)

Kde? Tělocvična Trboušany

Nutná registrace do skupiny Fitness na [www.judokounice.eu](http://www.judokounice.eu) (Přihláška do juda).

## B) Rytmix

Kdy? Každé úterý od 19,00 do 19,45 hod.

Kdo? Trénink vhodný pro všechny zájemce, kteří si chtějí zlepšovat svou kondici.

Kde? Tělocvična Trboušany

Nutná registrace do skupiny Rytmix na [www.judokounice.eu](http://www.judokounice.eu) (Přihláška do juda).

## 14. Přihlašování na závody

Rodiče, holky, kluci, závodníci!

Přihlašujte se, prosím, na závody přes aplikaci Sportlyzer. Po zaslání upozornění o závodech do aplikace zadejte, zda se závodník zúčastní nebo nezúčastní.

V případě účasti napište v aplikaci do poznámky k dané události, jakým způsobem dítě bude dopraveno na závody. Zda pojede s rodiči (a budete-li mít místo v autě pro případné spoluzávodníky) nebo dítě pojede samotné bez rodičů.

Prosíme o včasné zapsání se na závody. Pořadatelé soutěží chtějí dopředu vědět počty závodníků, pokud jim nahlásíme počet po termínu nebo dokonce v den soutěže, může se stát, že se závodů nebudeme účastnit.

## 15. Seminář reálné sebeobrany 12.11.2022

Máme pro vás jednu z dalších osvědčených akcí, která platí pro naše členy, rodiče a přátele - **seminář reálné sebeobrany**. Konat se bude v sobotu 12.11.2022.

Tento kurz je určen pro dospělé a dorost a je zcela zdarma.

O místě, čase a způsobu přihlášení vás budeme včas informovat.

Seminář povede zkušený trenér a pedagog Radek Čech. Na cestu bojových umění se vydal v roce 1987, kdy začal trénovat v opavském oddílu judo. V 16 letech začal cvičit karate pod vedením senseie Mikulince, a tomu se věnuje dodnes. V současné době je mimo svého povolání instruktorem Sportovního klubu Policie ČR seitedo karate, kde se zaměřuje na trénink sebeobranu a plnokontaktního boje. V roce 2012 složil zkoušky na 4. dan Seitedo.



# 16. Vánoční turnaj pro děti a večírek pro dospělé sobota 17.12.2022

...Ano, ve velmi, ale velmi brzkém předstihu už nyní v září... 😊.

Milé děti, rodiče, prarodiče, trenéři, členové juda a ostatní přátelé našeho klubu, zveme vás na vánoční turnaj a večírek! Bude se konat v sobotu 17.12.2022 v sále kulturního domu v Trboušanech (nad tělocvičnou). Hodinu zahájení turnaje, organizační záležitosti, podrobnosti k večírku vám včas sdělíme.

**Z organizačních důvodů Vás prosíme, abyste nám co nejdříve dali PŘEDBĚZNĚ vědět k dané události v aplikaci Sportlyzer, zda se zúčastníte nebo ne.**

Jaký bude program?

Dopoledne turnaj dětí, kde se děti důkladně poperou za mohutného fandění všech přítomných a večer zábava pro dospělé s hudbou. Občerstvení bude zajištěno, hudba také, popovídáte si, zatancujete... Prostě, bude sranda jako vždy. 😊



Těšíme se na vás!!!

# 17. Vánoční fotbálek 27.12.2022

Děti, rodiče, trenéři a další členové klubu,  
zveme vás všechny na vánočně – novoroční fotbálek.

Kde? **Sportovní hala Pohořelice**

Kdy? 27.12.2022

V kolik: **16,00 hod (konec v 18,00 hod)**



**Pod básnickým heslem:** Přes vánoce dlouhá noc, jíme v kuse víc a moc. Kde je spása? Chabé tělo jásá. V Pohořelicích na fotbálku vyhraje s váhou válku! Půjdem si zakopat, půl kila dole, no, ty vo...to je přece akorát. 😊



# 18. Bazén Blučina

Opět můžeme zrelaxovat každých čtrnáct dnů v blučinském bazénu.

Pro všechny členy oddílu a jejich rodinné příslušníky **ZDARMA**.

Tato akce není organizovaná, doprava po vlastní ose, rodiče se starají o své děti sami.

**Termíny na rok 2022 – čtvrtky, vždy od 18,00 do 19,00 hod.**

15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12.



**Co s sebou kromě plavek 😊:**

- **kartičku na bazén - předložíte u pokladny, paní si musí zapsat číslo kartičky.** Na jednu kartičku může jít celá rodina. Pro všechny registrované členy k vyzvednutí u Natálie Dvořákové. Pozor, stará kartička už není platná!
- malé děti rukávky.
- Adresa: [www.krytybazenblucina.cz](http://www.krytybazenblucina.cz), Na Lázních 620, Blučina



## 19. Regionální výběr žáků

Trenér RVŽ každoročně sestavuje tým závodníků, s kterými chce dále pracovat v rámci systematické přípravy sportovců ČSJu s cílem, vytvořit základnu pro budoucí dorosteneckou reprezentaci.

V tomto výběru z kraje JMK, Vysočina a Zlín je cca 12 borců, kteří se zúčastňují celorepublikových tréninkových kempů. Z našeho klubu je v této sestavě nyní jeden člen, Petr Dvořák. I to je velký úspěch. Budeme usilovat o to, aby se nám podařilo zařadit do systému další žáky, kteří by navázali na úspěchy Adama Jakše a Petra Dvořáka. Kluky a holky podpoříme na 100%, nicméně výsledky jsou na nich, jejich přístupu k tréninku a touze po vítězství.

V tomto roce proběhly kvalitní kempy v Hranicích, Jablonci a Teplicích.

## 20. Nákup vybavení pro judo

### 1) Kimona

Pokud potřebujete kimono, můžete se obrátit na Natáliji Dvořákovou (kontakt viz zadní strana zpravodaje), která vám s pořízením kimona ráda pomůže.

Kdo z vás bude chtít zakoupit jiné sportovní vybavení do juda – kimona, kalhoty, pásky, kšiltovky, batohy, chrániče apod., otevřete webové stránky [www.judo-style.cz](http://www.judo-style.cz), **nákup vybavení pro judo**, a můžete si sami libovolně objednat, co potřebujete. Pozor, v objednávce do poznámky uveďte, že se jedná o **nákup pro JUDO DOLNÍ KOUNICE**.

### 2) FIGHTGO SHOP - PARTNER

Členové našeho klubu mohou uplatnit partnerskou **slevu 10%** na veškeré zboží v kamenné prodejně v Brně FIGHTSHOP (Brno, Burešova 2) a zároveň internetovém obchodě [www.fightgo.cz](http://www.fightgo.cz).

Při objednávce jakéhokoli produktu stačí zadat kód "**PARTNER**" a sleva 10% se ihned aktivuje.

Při nákupu v kamenné prodejně v Brně stačí vyžádat tuto slevu se stejným heslem "PARTNER".

# 21. Trenérská akademie

## aneb

### jak udržet teenagery u sportu

V roce 2021 jsme zahájili jsme pilotní projekt, jehož cílem je udržet mládež u sportu. Jeho principem není zvyšovat výkony, ale zachovat zájem dětí, motivaci, rozvíjet schopnosti a dovednosti, vybudovat a upevnit celoživotní pozitivní vztah ke sportu.

Tento projekt jsme nazvali TRENÉRSKÁ AKADEMIE ODDÍLU JUDO DOLNÍ KOUNICE z.s. Jedná se o pětiletý program, během něhož se účastníci postupně naučí základy sportovního tréninku, základy posilování a fitness, základy atletiky, gymnastiky, lezení, úpolových her, volnočasových aktivit, základy výživy ve sportu, absolvují akreditovaný zdravotnický kurz, kurz rozhodčího III.tř. u ČSJ u vč. zkoušek, pravidelné kurzy sebeobrany, kurz trenéra III.tř. vč. zkoušek.

Věříme, že si tak zároveň vychováme další kvalitní trenéry a rádi budeme děti v jejich snažení podporovat. Pro členy oddílu JUDO DOLNÍ KOUNICE je tento kurz zdarma. V prvním cyklu jsou čtyři účastníci.

Další skupinu akademiků bychom rádi otevřeli v lednu 2023. Případní zájemci ať se hlásí u Michala Sajaše, který tento projekt zastrešuje. Podmínkou je 13 let, chuť na sobě pracovat a zájem o budoucí trenérskou práci pro klub.

## 22. Cesta šampiona aneb děti pro děti

Koncem léta, stejně jako minulý rok, naši žáci a dorostenci připravili pro případné zájemce sportovně naučnou stezku s oddílem JUDO DOLNÍ KOUNICE. V tomto roce se rozhodli nestavět trať fyzicky, ale virtuálně. Pomocí QR kódů se účastníci cesty dozví něco více o místě, které zrovna navštíví. Veškeré materiály budou dostupné na naší webové stránce v sekci Informace - Cesta šampiona po celý rok a každý si tak může projít trať, kdykoli se mu zachce.

Vše o stezce brzo najdete také zde: <https://cesta-sampiona.webnode.cz/home/>

**Na tvorbě této cesty se podílely děti z Trenérské akademie. Máme malé zpoždění, ale během září vše rozjedeme. Dětem děkujeme!**

## 23. Pronájem dodávky pro členy oddílu JUDO DOLNÍ KOUNICE

Milí judisté,

máte možnost na stránkách [www.judoboxes.cz](http://www.judoboxes.cz) zasílat své poptávky na pronájem devítimístné dodávky na výlety, dovolené, svatby, večírky apod.

**Členové našeho oddílu (rodiče) mají speciální ceny a podmínky:**

Sazba: 800,- Kč/den

Krátkodobý pronájem do 4 hodin: 400,- Kč

Vratná kauce 5.000,- (min. spoluúčast na pojištění v případě nehody).

Bez omezení najetých kilometrů.

Stačí řidičský průkaz skupiny B.

Dálniční známka ČR, Slovensko, Rakousko (mimo placené mýtné úseky v Rakousku) v ceně.

Přebíráte uklizené s plnou nádrží a stejně vracíte.

Spotřeba cca 7,1l/100km. Dojezd s plnou nádrží cca 1100 km.

Smlouva je psána vždy na řidiče, nelze půjčovat dále.

Podmínkou poskytnutí speciální slevy jsou uhrazené klubové členské příspěvky na aktuální rok.

Do poznámky k poptávce vždy uvádějte: JSEM ČLENEM ODDÍLU JUDO DOLNÍ KOUNICE = JMÉNO

V případě zájmu rezervujte včas, zejména na období prázdnin.



## 24. Mobilní aplikace JudoBox

Pro potřeby judistů jakéhokoliv věku jsme vyvinuli mobilní aplikaci JudoBox, která obsahuje všechny potřebné informace o judu.

Jedná se o pomůcku, která usnadní dětem i dospělým orientaci ve složitém systému technik a názvosloví. Judobox je také vhodný pro přípravu ke zkouškám na vyšší kyu.

Aplikace Judobox je určen pro zařízení s Androidem

Pokud máte jako členové oddílu Judo Dolní Kounice o aplikaci zájem, kontaktuje přímo Michala Sajaše nebo Natáliji Dvořákovou – obdržíte od klubu **ZDARMA dárkový kód**, který si uplatníte ve svém obchodě play.

Pokud se rozhodnete pro nákup aplikace Judobox, můžete ho stahovat ve svém Obchodě play. Pokud nebudete mít zařízení s Androidem, tak nabízíme i papírovou verzi aplikace, kterou si můžete pořídit objednávkou u trenérů. Určitě by se jednalo o také hezký dárek k vánocům nebo narozeninám.

Podívejte se náš FAN SHOP (<http://chrastal.judokounice.eu/userFiles/nabidka-pro-cleny-1.pdf>).



## 25. Posilovna

Judisté a rodiče dětí, kteří zrovna čekáte na trénující děti, posilovna je vám k dispozici, samozřejmě zdarma.

V posilovně mohou cvičit max 2-3 osoby, je nutné tedy dodržovat časový harmonogram. Ohledně časového rozvrhu kontaktujte Michala Sajaše, 724 342 299.

Během tréninků juda je posilovna rezervována pro členy oddílu a jejich rodinné příslušníky. Mimo tréninky juda se, prosím, domluvíte na vstupu s Obecním úřadem Trboušany.

V posilovně každý cvičí na vlastní odpovědnost.

Prosíme uživatele posilovny o udržování pořádku.





## 26. Světový den juda

Dne **28.října** si fanoušci, judisté a všichni s vášní pro jeden z nejfrekventovanějších sportů na světě, JUDO, připomenou den narození profesora Jigora Kana, zakladatele tohoto sportu. Tento den je znám pod jménem **Světový den juda**. Po celém světě se judu věnuje více než 28 milionů lidí. Světová federace (IJF) má 196 členských národních federací a 5 kontinentálních odborů. Tímto počtem se judo řadí mezi nejrozšířenější sporty na světě.

Připomínáme, že v roce 1882 Jigoro Kano založil školu Kodokan, kde započal výuku juda. Od této doby již uplynulo 140 let, máme tedy co slavit! 😊

Zkusme dětem připomenout životopis Jigora Kana. Chápeme, že životopisy slavných osobností bývají často „nudé“, zkusili jsme tedy tuto historii pojmout jiným, a snad zábavnějším, způsobem.



## 27. STRUČNÝ životopis profesora Jigora Kana

Roku 1860 byla v Japonsku doba zlá, plná nedůvěry, a v malé vísce, u města Kobé, narodil se kluk do této atmosféry. Byl to rok, kdy Lincoln se stal prezidentem v Americe a v Japonsku se člověk málem neodvážil vyjít do ulice.

Klukovi dali jméno Jigoro, příjmením byl Kano, a jeho rodina měla ve své hospůdce často natřískáno. Byli významnými výrobci saké pálenky, kterou si Japonci hojně nalévali do sklenky.

V deseti letech Jigorovi zemřela matka a on se svým tatínkem zavřeli svému rodišti vrátka. Začali bydlet v Tokiu, kde v ten okamžik jeho tatínek začal pracovat jako vládní úředník.

Ve škole pak pan učitel zjistil v hodně fyziky, že Jigoro krom atomů má nadání i na cizí jazyky. A že jeho překládání bylo téměř bleskové, nastoupil v patnácti letech do školy jazykové.



V sedmnácti se chtěl Jigoro hlouběji učivu věnovat, začal tedy na Tokijské Teikoku univerzitě studovat. Jigoro Kano považoval za velmi důležitou věc vzdělání a ekonomii, estetiku, politologii a cizí jazyky měl jako na dlani.

Ptáte se, co byla Jigorova velká láska?  
Bojové umění Ju-Jitsu, ale možná i nějaká plavovláska.  
Už při příchodu do Tokia se o Ju-Jitsu zajímal,  
a na univerzitě další informace k němu přijímal.

Tento mladý muž přemýšlel, jak usnadnit život pro kluky,  
kteří zažívají od darebáků různé ústrky.  
Moudrá hlava napoví, vždyť od Mistrů se učil,  
a Ju-jitsu + úctu a slušné chování dohromady sloučil.

**Rok 1882** byl pro Jigora výjimečný,  
a pro sportovce více než užitečný.  
Dal světu velký drahokam  
byl zakladatelem judo školy **Kodokan**.

Dále zřídil přípravnou školu s ubytovnou Kani Juku,  
a školu Koubunku, kde měly děti anglickou výuku.  
Na své školy přispíval vlastními finančními prostředky  
a sbíral vynikající pedagogické výsledky.

Kde všude dále pracoval?  
Na jazykovku Gakushuuin putoval,  
a poté, školu Koubungakuin založil pro čínské studenty,  
odkud vyšli i světoznámí literární talenti.

Následně kraloval v Kumamoto na Páté střední škole  
a nakonec na Tsukubu Univerzitě dělal 26 let pana ředitele.  
Studentům říkal:“ Učte se a své znalosti si rozšiřujte,  
chovejte se slušně a tělovýchovou si tělo procvičujte.“

Jeho studenti na univerzitě se velmi radovali,  
že různé druhy sportů pěstovali.  
Na sportovním festivalu předvedli i tenis, baseball, fotbal,  
a univerzita obdržela od veřejnosti mnoho četných pochval.

Jigoro Kano si žádné své nápady nenechával pro sebe  
a svými myšlenkami byl znám ve světě.  
Ke starým pořádkům přivedl cesty nové,  
tréninkové metody a techniky vytvořil téměř snové.

Byl ministrem školství a své vědomosti předával stále dál,  
není divu, že se členem mezinárodní olympijské komise stal.  
V roce 1909 byl Kano její první asijský člen,  
pro Japonsko velmi slavný to den.





A aby japonští sportovci mohli na olympiádách bojovat, začali v Japonsku o založení jednotné sportovní organizace rokovat. Tak v roce 1911 Japonská amatérská asociace vznikla, a zpráva, že Jigora jmenovali předsedou, nikomu neunikla.

Hned příští rok se Japonsko ve Švédsku zúčastnilo olympijských her, a pokud vítězili, tak zásadně vždy čestně a fěr.

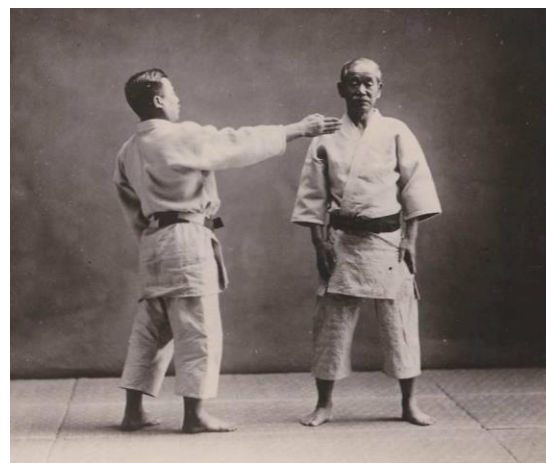
Jigoro Kano ale neváhal a nelenil, a své úsilí na zmezinárodnění sportu v Japonsku zaměřil.

A sláva, v roce 1938 padlo rozhodnutí pevné, že za dva roky bude olympiáda v jeho zemi rodné. Roku 1940 však druhá světová válka zuby nabrousila a svět sportovců zcela naruby obrátila.

První olympijské hry v Japonsku až v roce 1964 se konaly a Japonci slávu Jigoru Kanovi volali.

Jigoro Kano toto vše však už nevěděl, 4.5.1938 do sportovního nebe odešel.

**Neodešla však jeho láska k lidem, k učení, ke sportu, všude nás obklopuje jeho moudrost a moře judistických rekordů. Judo je radost z pohybu, lotosový květ a krásný sen, zkuste si ho, děti, prožívat každý den.**



1937 - Enseignants du judo kodokan: MURATAMI, HASHIMOTO, NAGAOKA, KANO, SAKURANIWA et YAMASHITA

1937 - Teachers of the Kodokan judo: MURATAMI, HASHIMOTO, NAGAOKA, KANO, SAKURANIWA and YAMASHITA

## 28. JUDO Bazárek

Kdo z vás chce prodat nebo naopak koupit kimono, teplákovku, pásek nebo cokoli jiného, neváhejte, a napište na email [chrastal@judokounice.eu](mailto:chrastal@judokounice.eu) .

Uveďte, **co prodáváte či poptáváte, velikost, cenu, kontakt na sebe (mail nebo telefon)**. My nabídku a poptávku zveřejníme každý měsíc do „Chrástala“, na jejímž základě už jistě oblečení atd. najde svého majitele.



## 29. Fyzioterapeut v Brně

### Mgr. et Bc. Michaela Žváčková



Míša je dlouholetá aktivní judistka, která se stará o judisty SKKP Brno. Zabývá se preventivní a léčebnou rehabilitací v oblasti funkčních poruch a bolestivých stavů pohybového aparátu, rehabilitací poúrazových a pooperačních stavů pohybového aparátu a fyzioterapií ruky. V oblasti fyzioterapie ruky vyrábí termoplastové dlahy na míru.

<https://zvackova-rehabilitace.webnode.cz/>



# 30. Naši trenéři nebo chcete-li „Senseiové“

## Jednoslabičně:

Byl kdes kdys flek, kde stál dům. Ten dům měl styl, měl šmrnc a byl v něm chvat. Tam dlel ten lid, co znal vzkaz, jenž zněl jak zvon: „Ty, per se a ty, mluv!“ Ten lid byl živ a byl zdrav, jed chléb a sýr, břich pln měl. Pak stál, klek či leh. Rval se jak d’as pět dnů a břich byl zas chud. Lid byl rád a pral se dál...Šlus. 😊

Poznámka:

Flek = Trboušany

Dům = tělocvična

Chvat = judo

Lid = trenéři a trénující dítko mladšího či staršího věku

Per se = pokyn pro trénující mládež

Mluv = na tréninku mluví jenom trenér, mládež v případě nutnosti navštívit místnost, kam jen král jde pěš. 😊

**Dále jednoslabičné větám dáváme stopku, přece jenom k Werichovi nám chybí ze 100% asi tak 99,99 %, tak nyní už více než jedna slabika...**

## Michal Sajaš – trenér minijuda, přípravky, žáků, veteránů a kondice pro dospělé

- předseda výboru spolku.
- s judem začínal v Opavě v roce 1980, kde vyrůstal v tréninkovém středisku mládeže s bohatou tradicí a zkušenými trenéry
- v barvách opavského klubu se stal několikrát mistrem republiky, startoval v národní lize i extralize, byl druhým nejúspěšnějším sportovcem okresu Opava a reprezentantem ČR
- trénovat děti začal již v Opavě před rokem 2000. S Lubomírem Sotulářem nějakou dobu trénovali TJ Slezan Opava, přípravku, žáky, dorost a muže národní ligy
- již v roce 1998 absolvoval školení trenérů v rámci předolympijské přípravy mládeže vedeném lektorem mezinárodní federace juda pod záštitou tehdejšího předsedy mezinárodního olympijského výboru Juana Antonia Samaranche
- v roce 2004 založil náš oddíl a trénuje tam, kde je třeba
- 1. DAN, trenér III. tř.
- zkušební komisař
- předseda kontrolní komise Jihomoravského Českého svazu juda.
- Držitel mezinárodní certifikátu TRENÉR FITNESS

- Tož co říct: Po kec k Michalovi by vyšel na jedno celé číslo Chřástala a samá superlativa. To si necháme tedy na zvláštní výtisk. 😊 Tak jen stručně: Michal je nejveselejší a nejflegmatictější trenér z našeho klubu, opavský Seveřan jak cYp a naprosto fajny do pohody synek 😊. Kromě juda, v němž je mistrem, ovládá všechny sporty včetně rybářství. Zjistili jsme, že porazit ho můžeme jenom v macháčkově, což je hra v kostky, která má do sportu tak daleko asi jako žížala do slona. Dítka mu svěřená na tréninku karban od Michala moc nepochytí, ale zato judo na jedničku s hvězdičkou. Jako bonus přidá slušné chování bez přetvářky a pomluv, vzájemnou úctu a chování fair play. Každému vysvětlí s úsměvem sobě vlastním, že život je sranda a pokud zrovna není, je nutné nějakou tu legraci vymyslet. Všichni naši malí i velcí svěřenci už dávno pochopili, že o nápady Michal nemá nouzi a jeho heslo je „ve střehu a do střehu“. Takže, do střehu. 😊

### **Tomáš Badin – trenér žáků**

- člen výboru spolku.

- s judem začínal v Brně na Vodové (SKKP Brno), po založení juda v Dolních Kounicích trénuje u nás.

- je certifikovaným trenérem III. tř.

- technický stupeň: 2. KYU.

- člen redakce občasníku Chřástal a zpravodajec.

- trénuje žáky.

- Tož co říct: Tomáš je bývalý závodní fotbalista a nejenom díky referencím od jeho spoluhráčů víme, že fotbal hrával perfektně. Brankáři z jeho mistrovských útoků na branky si mnohokrát přáli být raději atomem hélia než s vytřeštěnýma očima pozorovat míč v síti. Tomáš se naštěstí pro náš oddíl ve dvaceti letech rozhodl vyzkoušet úplně jiný sport... judo. Díky své sportovní všestrannosti, a samozřejmě také díky jeho předchozím fotbalovým zkušenostem, se stal výborným judistou a závodníkem. Na tatami je rychlejší než vteřinová ručička na hodinkách. Tomáš trénuje mladší a starší žáky a můžeme všichni do jednoho dosvědčit, že při jeho trénincích vládne v tělocvičně ticho, že byste slyšeli letět i mušku jenom zlatou. Děti nemluví a cvičí a my nevíme, proč. Proč na našich trénincích kecají a u něj ne? Zeptáme se Tomáše a on, s pohledem indiánského náčelníka kmene Siouxů těsně před válečným tažením, nám odpoví: „Nevím.“ 😊 Asi tedy nějaká magie, že?... 😊

### **Karel Uzel – trenér žáků**

- s judem začínal v našem oddílu již ve zralém věku

- je certifikovaným cvičitelem juda III. tř.

- technický stupeň: 2. KYU

- trénuje žáky

Tož co říct: O Karlovi můžeme říct asi toto: Karel, to je muž kounického juda a věřte, že s ním není nikdy žádná nuda. U piva je s ním velká legrace, která nás však přejde v doju na place. Kdo při randori jeho de-ashi-harai pozná na těle, často se při pádu orosí i na čele. ☺ Přípravku a žáky judo trénuje a v mezičase se závodění s veterány věnuje. S Brňáky při fotbalovém utkání náš tým svými góly spolehlivě zachrání. Na nic také nezapomínáme, protože kapesník, Uzel a Karla v jednom

máme. Karel je zkrátka do pohody borec, máme ho rádi, tečka a konec. ☺ Joooo a ještě nebásnický, Karel nám z veteránských závodů vozí medaile a diplomy, přikoupili jsme nástěnku!

### **Natálie Dvořáková – trenérka minijuda, přípravy, kondice mláďat a kruháčů pro dospělé**

- s judem začínala v klubu Dolní Kounice jako jedna z rodičů (2015), kteří se k nám přidali a aktivně se zapojili do činnosti klubu.
- certifikovaný zdravotník
- je trenérem juda III.tř.
- technický stupeň: 2. KYU
- trénuje přípravku, minijudo, fitness, rytmix

- Tož co říct: Natálka nejlépe z nás zvládá boj s Chrástalem. Díky ní nemusí nikdo z nás zdolávat složitý orientační běh po tělocvičně a hledat věci ke cvičení. Je to velká výhoda, protože Chrástal nám cvičící aparátky neustále rozhazuje a schovává. A když už jsme všichni z Chrástalova řádění unaveni a neschopni uvažování, nezdočná Natálka vytahuje z rukávu jeden nápad za druhým, dodá nám energii a osvěží mysl. 😊 Natálku zbožňují všechny děti v našem klubu, protože kromě trpělivého vysvětlování chvatů na trénincích, holčičkám dokáže krásně zaplést copánky a plačícím dítkům ráda utře slzičky. Toto však neplatí u veteránů. Nasadí bojový výraz a dospěláci, třeste se!



### **Tomáš Zapletal – trenér přípravy**

- s judem začínal v Mohelnici v roce 1992, kde vyrůstal a trénoval v klubu s bohatou tradicí a zkušenými trenéry.
- za klub startoval na mezinárodních i domácích soutěžích, kde získal zkušenosti i umístění.
- trénovat děti začal cca před 10 lety
- technický stupeň: 2. KYU
- trénuje přípravku pokud má čas

- Tož co říct: Tomáš jako kluk a dorostenec trénoval a závodil za JUDO MOHELNICE. Jsme moc rádi, že Tom si ze všech krajů v naší hezké republice vybral ten nejkrásnější, náš, 😊, a ze všech judistických oddílů ten nejlepší, náš. 😊 Tomáš judo ovládá na 1\*, skvěle trénuje děti, je správný borec do pohody a jeho vždy klidný, trpělivý a usmívající se výraz v tváři vždy spolehlivě zklidní každou nervozitu, strach a paniku. 😊 Zkrátka a dobře, Tomáš naši partu trenérů perfektně doplnil. Co více si přát. 😊

### **Jitka Korberová – asistentka kondice mlád'at**

- člen výboru spolku
- certifikovaný zdravotník
- s judem začínala v klubu Dolní Kounice jako jedna z rodičů (2015), kteří se k nám přidali a aktivně se zapojili do činnosti klubu.
- vedoucí redaktor občasníku Chrástal a zpravodajec 😊.
- technický stupeň: 5. KYU.
- aktivně pomáhá na kondiční přípravě dětí.

- Tož co říct: Jitka pochází z Moravského Slovácka a když si vzpomene na svůj rodný kraj, což bývá poměrně často, děti si obohatí slovník o krásná kyjovská slovíčka. 😊 Jitka je urputná běžkyně našeho klubu a kromě překonávání kilometrů zdolává i pravidelné souboje s Chrástalem, u kterých se zpravidla zapotí víc než u přeskokování kaluží na svých běžeckých trasách. Na její kondiční tréninky se, děti, těšte, vezmete s ní útokem běžeckou abecedu. Jitka je předsedkyní našeho klubového spolku biokulturistů. Dospěláci, v případě zájmu, registrujte se u Jitky. Tož tak.



### **Nikola Bažantová – asistentka kondice mlád'at**

- s judem začínala v klubu Dolní Kounice jako jedna z rodičů (2015), kteří se k nám přidali a aktivně se zapojili do činnosti klubu.
- certifikovaný zdravotník.
- člen redakce občasníku Chrástal a zpravodajec 😊.
- technický stupeň: 5. KYU
- aktivně pomáhá na kondiční přípravě dětí.

Tož co říct: Nikča je přesně ten člověk, bez kterého se žádný správný oddíl neobejde. Takový dobrý skřítek klubu. S dětmi na tréninku umí rozjet perfektní kruhový trénink a různé hry, nezkaží žádnou zábavu, je s ní legrace, energie a nápady z ní jen srší, a pozor, je excelentní kuchařka a pekařka v jednom!!! 😊 Na její vynikající dorty se každý rok těší děti na závodech v Pohořelicích. Pokud máme na soustředěních a táborech Nikču, víme bezpečně dvě věci. Bude sranda a hlady nezahyneme! 😊

### **Alexandra Richterová – asistentka kondice mlád'at**

- člen výboru spolku.
- s judem začínala v klubu Dolní Kounice jako jedna z rodičů (2015), kteří se k nám přidali a aktivně se zapojili do činnosti klubu.
- člen redakce občasníku Chrástal a zpravodajec 😊.
- aktivně pomáhá na kondiční přípravě mlád'at.
- 6. KYU.

- Tož co říct: Saša je asistentkou kondice v našem klubu a kromě provozování různých sportovních aktivit dokáže vyřídit různé úřednické zápletky a zapeklitosti, které jsou často složitější než hvězda nebo výmyk. 😊 Saša je naprostý klid'as a nerozhodí ji ani pištění, kvičení, křičení, řvaní a povykování dětí na tréninku. Má sice heslo „Nech brouka žít“, ale také „odcaď poad“, pavučiny z koutů tělocvičny vymete koštětem, brouci nemají schovávačku a nezbyvá jim nic jiného než jen a jen trénovat. A pod vedením Saši jim kondička jde skvěle. 😊

### **Ondřej Kulíšek**

- člen výboru spolku.
- jeden z prvních členů oddílu judo Dolní Kounice.
- webmaster, fotosnipér, technická podpora klubu, vedoucí táborů.
- technický stupeň: 2. KYU.

- Pokec: Ondra je nepostradatelný človíček a dobrý duch našeho klubu. Perfektně naplánuje do nejmenších detailů táborový program, naučí kluky střílet ze vzduchovky, plížít se lépe než náčelník Apačů, vázat námořnické uzly a vést pravý život osadníků divokého Západu. Jeho „hééééj“ před sedmou hodinou ranní na táborech probudí dokonale nejenom naši mládež, ale i obyvatele z přilehlých dědin. 😊 A jestlipak víte, kdo objevil našeho fantóma klubu, Chřástala? Správný dotaz pro Ondru. 😊

### **Vojtěch Lukas**

- Asistent trenéra, aktivní veterán a docent v jedné osobě.
- Nejvzdělanější člen našeho oddílu
- technický stupeň: 3. KYU.

Tož co říct: Vojta, navzdory velmi malému časovému prostoru, nám velmi aktivně pomáhá. Kdyby žil mezi Indiány, nejspíše by dostal krásné zvučné jméno Muž, který vůbec nemá čas, ale nějakým zázrakem všechno nakonec stihne. Škoda, že nepatříme k žádnému indiánskému kmeni, to by byl nádherný 5. pád – oslovuje, voláme. 😊 Pokud mu práce a nabitý program dovolí, neváhá ani minutu a pomáhá s tréninky a na různých táborech a soustředěních. Vojta zná z paměti všechny květiny, byliny, mechy, trávy, stromy, keře, zkrátka všechno, co roste, což je pro nás velká výhoda zejména na letních soustředěních. Jednak nesníme vraní oko a jednak se děti naučí pokaždé něčemu novému ze zemědělství 😊. A zemědělců v ČR není nikdy dost, takže se vždy těšíme na další tábor a zemědělský nábor. 😊

### **Chřástal**

- Reprezentant ptačí říše a fantóm našeho klubu.
- Není trenérem, ale pokud chceme ještě někdy obléct svá kimona v neporušeném stavu, museli jsme ho sem napsat.
- Kvůli obrovskému množství informací je Chřástalovi dále věnován samostatný článek.



## 31. Ještě něco obecně o slovu „Sensei (trenér)“

Každý student bojových umění si musí přečíst toto prohlášení jednoho starého japonského mistra:

Osoba, kterou nazýváme „Sensei“, je v této pozici z dobrého důvodu. Občas se stává, že někteří žáci, trenéři nebo i rodiče nerespektují svého Senseie z mnoha důvodů. Abychom jim lépe pomohli pochopit, proč si Sensei zaslouží, nebo ještě lépe, vyžaduje respekt, dovolte nám, abychom vám to vysvětlili.

- Sensei je ten, kdo zasvětil svůj život bojovému umění, které vás učí. Nikdy nebudete mít tolik let oddanosti, protože jste přišli později.
- Sensei je ten, kdo strávil mnoho dní a nocí otevíráním a zavíráním tělocvičny, čištěním, údržbou, zlepšováním podmínek tréninku... pro vás...
- Sensei je ten, kdo přinesl oběti, které nikdy nepochopíte, jen proto, abyste měli kde trénovat, učit se a získávat zkušenosti ve svém umění a sportu.
- Sensei je ten, kdo se často za velkou cenu vzdal svého volného času, času s rodinou, přáteli... času, kdy by mohl být venku a dělat spoustu jiných věcí, jen abyste se mohli učit a trénovat.
- Sensei je ten, kdo investoval tisíce hodin a volného času do vlastního tréninku, jen aby se naučil, jak vás správně učit a trénovat.
- Sensei je ten, kdo má často zlomené kosti, osobní, rodinné, pracovní problémy, špatný den, ale přesto se ukáže na tréninku, aby vás trénoval. Často ho bolí hlava, svaly, šlachy, celé tělo, ale přesto se ukáže na tréninku, aby vás něco naučil. Všechny tyto věci jsou výmluvy, proč nejdeš na trénink.
- Sensei není na tréninku bez toho, aby o tělocvičnu a o sportovce nebylo postaráno. To znamená, že se často vzdává pěkných věcí, dovolených, chození na večeri, do kina, trávení času s přáteli a rodinou... vše proto, abyste se mohli učit judo.
- Sensei tráví více času v tělocvičně, než většina z vás, kteří s ním trénují a jsou na naživu.
- Sensei je ten, kdo je vždy připraven pro váš trénink...
- Sensei dost často vidí potřebu a naplňuje potřeby svých sportovců.

Můžeme tu sedět a přemýšlet nad tisícem dalších důvodů, proč byste nikdy neměli nerespektovat svého Senseie... ale, upřímně řečeno, neměli bychom. Neměli jsme ani psát tenhle blog... ale lidé dnes žijí v mělkém světě. Možná bychom z toho měli vystoupit, být větší a lepší, a potom se svět změní. Respektujte svého Senseie, starejte se o svého Senseie, ctěte svého Senseie... protože jednoho dne už váš Sensei nebude poblíž.

Naši senseiové dělají svou práci rádi ve svém volném čase, bez nároku na odměnu, protože je to baví...

## 32. Tajemství Chřástala odhaleno!

Upozornění pro čtenáře: Pozor na možnou nevolnost při čtení níže

uvedeného článku. Doporučeno číst na lačno.

Ano, každá realita je drsná.

Četli jste nebo viděli někdy pohádku Kubula a Kuba Kubikula? Je to o medvěďáři Kubovi Kubikulovi, který chodí s neposedným medvědem Kubulou po světě. Ten medvěd zlobí tak neuvěřitelným způsobem, že medvěďář Kuba Kubikula je nucen vymyslet si strašidlo Barbucha, aby se medvěd bál a místo lotrovin měl v hlavě jen strašidlo. Strašidlo Barbucha tedy vzniklo z jediné myšlenky. A přesně tak spatřil světlo světa i náš Chřástal....



Chřástal je pták, který se nevykloval z vajíčka jako ostatní normální ptáčci zpěváčci. Chřástal je vesmírný třesk a tajemný fantóm našeho klubu, kterého si asi před třemi lety na soustředění vymyslel nejmenovaný dospělý člen našeho kounického klubu, aby děti nezlobily a šly rychle spát (děti sice pak opravdu přestaly zlobit, ale začaly se bát. Takže stejně usnuly pozdě. 😊). My to našemu kamarádovi nemáme za zlé, mínil tak v dobré víře a stejně jako my netušil, jaké zvláštní události se začnou dít.

Chřástal je ptačí zločinec a darebák, který páchá všude samé nepravosti. Má averzi vůči čistotě a pořádku. Zatímco obyčejný pták chřástal si spokojeně hnízí, létá, shání potravu a stará se o mláděta, náš Chřástal nejraději sedává u odpadkového koše. Jednou dokonce poštipal člena klubu, který neopatrně zašlápl pavouka. Pobyť s Chřástalem je peklo. Největší radost mu dělá, když jsou děti v tělocvičně, v šatně není ani živáčka a on může nerušeně rozhazovat jejich boty a oblečení. Kvůli němu jsme založili krabici Ztráty a nálezy. Krabice je na stabilním místě v šatně. Nikdo se do ní však nedívá, všichni se bojí Chřástalovy msty.

Chřástal se nerealizuje jenom na provádění nepořádku v šatně, ale i v posilovně, kde pravidelně rozmisťuje náradí jinak, než původně bylo, a tropí neplechu i v tělocvičně. Za svůj největší úspěch považuje, pokud se mu v tělocvičně v centru dění, při úklidu, podaří někoho pařátkem polechtat na noze tak, že se dotýčný lekne a převrhne vodu z kýblu přímo na tatami. Dospěláci, máte modřiny a pošlapané nohy z fotbalu? Všimněte si zvláštního stínu, který se rychlostí blesku pohybuje po tělocvičně. Chcete-li kopnout do míče, je stín zde, foukne, a vy místo míče kopnete do úplně cizí nohy. Ach, ten Chřástal...

Kdysi jsme se rozhodli s Chřástalem skoncovat, ale bylo to naše síly. Nepomohly pasti, nástrahy, léčky, úklady, úskoky, prostě nic. Počíhali jsme si na něho a chtěli jsme Chřástala svázat lanem. Byl tak šikovný, že nám uletěl. I s lanem. Až jednou... Byla nám shůry seslána spásná myšlenka, vzít Chřástala do naší party. Staré přísloví říká, pod svícnem bývá tma, ale zde je tomu naopak. Začali jsme vydávat zpravodaj, kterému jsme dali jeho jméno, dokonce mu dovolíme i nějaké



připomínky ke zpravodaji. Začínáme mít Chřástala pod kontrolou. Pravda, někdy se přihodí, že ve zpravodaji nám schválně popřehazuje písmenka a mění tvrdé y na měkké a obráceně. Ale to už jsou maličkosti, se kterými si hravě poradíme. Teď jde o to ostatní. Vyhlásili jsme Chřástalovi nenápadným způsobem válku. Chřástalovi zdar.

## 33. Prázdninové akce

### • 1) Léto na Samotě u lesa 😊

Každou prázdninovou středu, kromě soustředění a nepříznivého počasí, se členové klubu, jejich příbuzní a kamarádi setkávali od 17 hod v příjemném prostředí hospůdky Samota u Stříbského mlýna nebo ve cvrčovické hospůdce u kempu. Děti si na hřišti zahrály fotbal, přehazovanou a jiné hry, dospělí se k nim přidali nebo zaujali čestné místo u stolečku s občerstvením a komentovali sportovní klání. I když nešlo o trénink, všichni byli spokojeni, nálada výtečná a léto budiž pochváleno! 😊



### • 2) Letní soustředění JUDO DOLNÍ KOUNICE, 9.7. – 16.7.2022, Vysočina

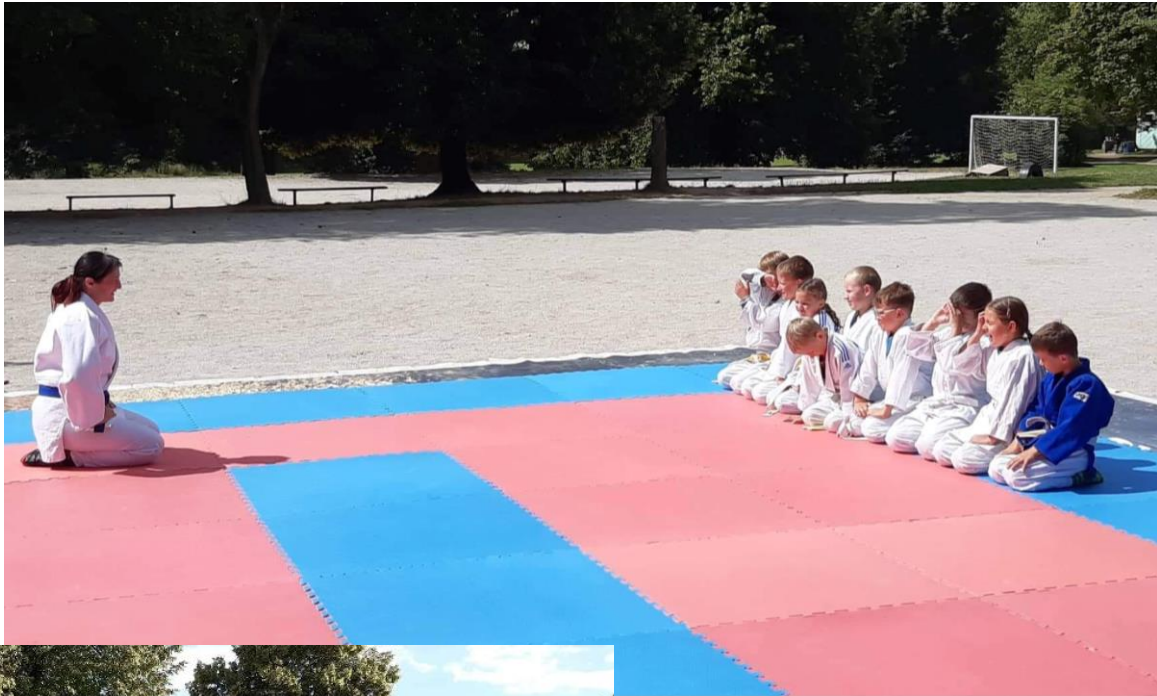
S dětmi ze všech našich skupinek jsme si užili týden plný sportu, výletů a zábavy. Program se nesl samozřejmě ve znamení juda, ale také cyklistiky, raftingu, lezení a jiných sportovních aktivit.















- **3) Tréninkový kemp, výběr U15 a U18, červenec a srpen 2022, Nymburk, Teplice, Hranice na Moravě, Jablonec**

Tréninkové kempy výběrů ČR absolvovali Petr Dvořák v Teplicích, v Hranicích na Moravě a v Jablonci s výběrem U15 a Adam Jakš v Nymburku a v Hranicích na Moravě s výběrem U18. Věříme, že zde na sobě zapracovali a své zkušenosti znásobí na blížících českých pohárech a zejména v Přeboru a mistrovství ČR.







- **4) Heroes Camp, 7.8. – 13.8.2021, Kácov u Prahy**

Jako každý rok se vybraní závodníci zúčastnili JUDO HEROES CAMPU v Kácově. Jedná se o prestižní soustředění, kde si naši svěřenci zaspotovali se stejně starými závodníky z celé republiky. Na denním programu bylo judo, dále kondice, trénink koordinace a různé úpolové disciplíny. JUDO HEROES CAMP je pro děti zajímavý svou sportovní všestranností. Na tomto kempu jsou pro děti velkou motivací tréninky vedené současnými i bývalými reprezentanty ČR.







• **5) Příměstské soustředění pro benjamínky a přípravku, 22.8.-26.8.2022, Trboušany**

Děti si celý týden v trboušanské základně užívaly judo a kondičku, venku na hřišti hrály hry a podnikly výpravu do Neslovického lanového centra, kde šplhaly a skákaly na „lijánách“ lépe než opice. 😊 Děti i trenéři byli spokojení, radost všeobecná a my se těšíme na příště! 😊

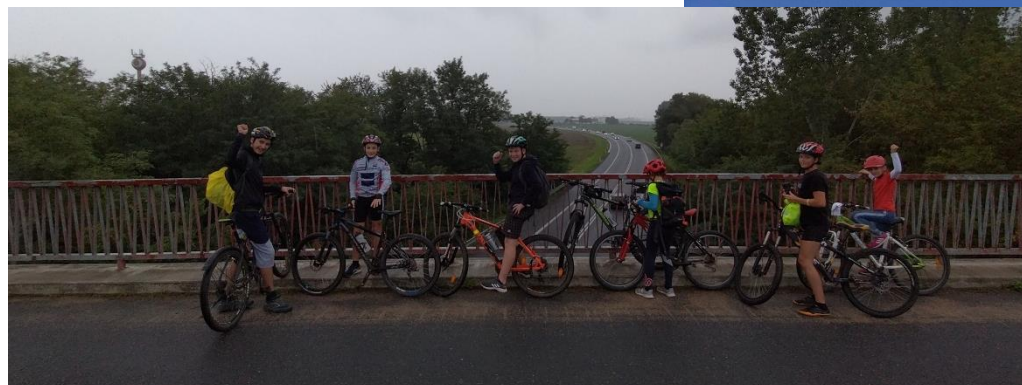






- **6) Soustředění Trenérské akademie, 28.8.-31.8.2022**

Účastníci Trenérské akademie v těchto dnech zlepšovali svou kondičku a dovednosti jízdou na kolech, plaváním, intervalovými tréninky. Hlavním tématem tohoto soustředění byla kondice, teorie a praxe intervalových tréninků (TABATA, kruhový trénink, HIIT). Že jim tyto fyzické aktivity posílily i psychickou morálku, o tom netřeba pochybovat. 😊 Někdy přšelo, někdy svítlo sluníčko a my je musíme pochválit, že ani déšť, ani ho sluneční paprsky je neodradily a náročné soustředění všichni zvládli s úsměvem až do konce. 😊





## 34. Kontakty Judo Dolní Kounice

Trenér a předseda  
spolku

Michal Sajaš

724 342 299

sajik@judokounice.eu

Trenérka juda

Natalija Dvořáková 776 336 490

natalija.smajlik@gmail.com

Hlavní spojka mezi kontinenty:  
lidské osazenstvo klubu versus Chrástal

Jitka Korberová 732 710 549

jitka.korberova@seznam.cz

Nejvyšší šéf redakce Chrástal

Chrástal...Nemá telefon. Ale mezi  
jeho kamarády patří poštovní  
holub a Krakonošova sojka. Zkuste  
je kontaktovat, zprávu jistě Chrástalovi  
předají.

chrastal@judokounice.eu

## 35. A Chrástalem všechno začíná a končí...

