

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

36. CHŘÁSTALŮV OBČASNÍK

Září 2023



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

Drazí přátelé, poslušně hlásím, že jsem opět zde a v porovnání se Švejkem, jehož hlášku jsem si dovolil odcitovat, ještě veselejší, bláznivější, vychytralejší, dobromyslnější (!!! ano, ano, jsem) a samozřejmě inteligentnější (to nelze zpochybnit) než samotná figurka českého národa 😊. Však mě znáte... A vám, kdo jste mě ještě neměli tu čest poznat naživo, bych velmi rád popsal svůj profil, jen nevím, odkud se do toho pustit. Zda to má být profil pravého křídla nebo levého, zda začít od ucha nebo od pařátku. Aha, profil je prý popis základní charakteristiky osobnosti jako jsou např. silné a slabé stránky. U mě tedy jen ty silné. A že jich je...ostatně, můžete si pojednání o mé bytůstce přečíst na konci občasníku, nebudete věřit vlastním očím 😊. Jinak se zde dočtete, kromě nejzábavnějšího článku o Chřástalovi, o termínech závodů, co vás čeká na začátku nové sezóny (že by nějaké legrácky?), jaký bude rozvrh, nadcházející

události a zkrátka dozvíte se všechny informace točící se kolem juda. Já ostatně se kolem juda točím také. Nepřetržitě, neustále, věčně, pořád a furt, někdy o 180 stupňů, někdy kolem celé osy na plnou palbu 360 stupňů a točit se nepřestanu, i kdyby trakaře z nebe padaly. A to je 100% jistota, že nebudou. I když, takový trakař také není k zahození, mohli byste mě na něm vozit po trboušanské rovině a po kounických kopečcích, domluvíme se.... Přátelé, to zní jako plán. 😊 Ale nyní pravím, dosti bylo úvodu, pojďme na stať. 😊

Přeji dětem i dospělým do nového judistického roku zdar a sílu a všem hezké čtení. Vítejte v klubu Chřástalových čtenářů!



Váš drahý Chřástal


TOTO SU JÁ!!!

Obsah čísla

1. Úvod.....	1	13. Oddílová pomoc Štouralovu v Trb... 10
2. Tabulka tréninků.....	2	14. Judo víkendy..... 11
3. Plánované aktivity září - prosinec.....	3	15. Česká olympijská nadace pomáhá... 12
4. Rozvrh tréninků.....	4	16. Kondiční tréninky pro dospělé..... 13
5. Pokyny k hrazení oddíl. příspěvků.....	5	17. Přihlašování na závody..... 14
6. Pokyny k lékařské prohlídce.....	5	18. Bazén Blučina..... 14
7. Adam Jakš vítěz Mizuno Brno Cup... 6		19. Regionální výběr žáků..... 15
8. Tréninkový kemp Pohorelice 7		20. Roční soutěž Trboušany Cup..... 15
9. Seminář reálné sebeobrany 9		21. Nákup vybavení pro judo..... 15
10. Vánoční turnaj a večírek..... 9		22. Trenérská akademie..... 16
11. Vánoční fotbálek..... 9		23. Pronájem dodávky..... 17
12. Oslava 20letého výročí oddílu..... 10		24. Mobilní aplikace JudoBox..... 18

25. Posilovna.....	18	32. Kdo to je sensei.....	29
26. Přispějme na dobré účely Bakhitě...	20	33. Tajemství Chrástala odhaleno.....	30
27. Světový den juda.....	20	34. Výsledky závodů a jiných akcí.....	31
28. Životopis Jigora Kana.....	21	35. Prázdninové akce.....	38
29. Judo Bazárek.....	23	36. Kontakty Judo Dolní Kounice.....	43
30. Fyzioterapeut M.Žváčková.....	24	37. Závěr ☺.....	43
31. Naši trenéři.....	24		

2. Tabulka tréninků

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	ÚTERÝ - PRAVLOV	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
16:00 - 17:00	BENJAMÍNCI	Mini JUDO SPIDERMANI		BENJAMÍNCI		MLÁDATA
17:00 - 18:00	ZÁVODNÍCI / KONDICE	Mini JUDO ŽELVY NINJA	MLÁDATA	PŘÍPRAVKA		PŘÍPRAVKA
18:00 - 19:00	ŽÁCI A POKROČILÍ	FITNESS		ŽÁCI A POKROČILÍ	BAZÉN BLUČINA	ŽÁCI A POKROČILÍ
19:00 - 19:30	ŽÁCI A POKROČILÍ	RYTMIX		ŽÁCI A POKROČILÍ		FITNESS
19.30 - 20.00						

- Bazén Blučina: 21.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12.

Bazén je pro všechny členy a jejich rodinné příslušníky zdarma. Využijte toho. Kdo nemá kartičku na bazén, obdrží ji u Natalije.

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

3. Plánované aktivity ZÁŘÍ-PROSINEC 2023

• Závody září-říjen

- 9.9. ČP Brno U14, U18
- 23.9. MČR Veteráni
- 30.9. VC Olomouce Prostějov U10, U12, U14, U16, U18
- 14.10. Velká cena Polná U8, U10, U12, U14
- 21.10. Tvrdonice Memoriál Jiřího Hasila
- 4.11. PČR starších žáků a žaček (U14)
- 5.11. MČR mladších dorostenců a mladších dorostenek (U16)
- 11.11. Kostice Memoriál Jaroslava Krásného
- 18.11. Veselí nad Moravou Šampionát Moravy mláďat
- 9.12. Vánoční turnaj v Blučině

• Randori

- Brno – Vodová
- 25.9.2023
- 2.10.2023
- 16.10.2023
- 30.10.2023
- 13.11.2023
- 11.12.2023

• Jiné aktivity

- 21.10. Chrástal camp 2023
- 25.11. Sebeobrana s Čechtou
- 9.12. Vánoční večírek
- Během vánočních prázdnin.... Vánoční fotbálek



4. Rozvrh tréninků

Od pondělí 11.9.2023 platí tento rozvrh:

Pondělí 16,00 – 17,00 hod judo **benjamínci**

17,00 – 18,00 hod kondiční trénink (závodníci z přípravy, ml. a st. žáků)

18,00 – 19,30 hod judo **žáci**

18,00 – 19,30 hod judo **pokročilí (dorost, junioři, muži, ženy)**

Úterý 16,00 – 16,45 hod **minijudo Spidermani** (děti od 4 let – předškoláci)

17,00 – 17,45 hod **minijudo Želvy Ninja** (děti od 4 let – předškoláci)

17,00 – 18,00 hod judo **mláďata**

18,00 – 19,00 hod kondiční trénink skupina **Fitness**

19,00 – 19,45 hod pohybové cvičení pro dospělé skupina **Rytmix**

Středa 16,00 – 17,00 hod judo **benjamínci**

17,00 – 18,00 hod judo **přípravka** (zkušená mláďata, která chodí do juda již delší dobu)

18,00 – 19,30 hod judo **žáci**

18,00 – 19,30 hod judo **pokročilí (dorost, junioři, muži, ženy)**

Čtvrtek jednou za 14 dnů bazén pro všechny členy juda a jejich rodinné příslušníky

Termíny bazén: 21.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12. Od 18,00 hod do 19,00 hod.

Dorost trénink v Brně u Jardy Švece

Pátek 16,00 – 17,00 hod judo mláďata

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, ženy)**

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 2023/2024

Výše příspěvků na rok 2023/2024:

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. 2023 (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!

Pozor: v případě platby bankovním převodem (1 – 2 pracovní dny) prosíme o PŘESNÉ uvedení variabilního symbolu.

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. Někteří lékaři vás budou ke sportovnímu lékaři doporučovat.

7. Český pohár Brno - Mizuno Brno Cup Open 2023, 9.9. – 10.9.2023

Po prázdninách se rozjela závodní sezóna a první turnaj velkého formátu je zde.

Český pohár v Brně – Mizuno Brno Cup Open 2023.

Na turnaj 9.9.2023 – 10.9.2023 bylo přihlášeno cca 1500 závodníků z 13 států.

Kluci z našeho oddílu závodili v sobotu 9.9.2023 v kategoriích: U14: Míra Korber, Hynek Lukas, Michal Štrubl a Matěj Veselý; U18: Petr Korber a Adam Jakš.

Velká gratulace Adamovi Jakšovi, který potvrdil, že patří mezi judistickou špičku v kategorii U18 a vybojoval úžasně první místo! Gratulujeme!!!

Ostatní kluci bohužel přes velkou snahu a nasazení nestačili na svého soupeře, nicméně to je sport a vyhrát může jen jeden. Jedeme dál, příště bude líp!

Všem klukům děkujeme za reprezentaci oddílu! Na turnaj navazuje tréninkový kemp, kterého se někteří kluci z oddílu zúčastní.



8. Tréninkový kemp v Pohořelicích 21.10.2023

V sobotu 21.10.2023 náš klub JUDO DOLNÍ KOUNICE pořádá tréninkový kemp v Pohořelicích s trenéry Davidem Pulkrábekem a Lubomírem Sotulářem. Budeme rádi za každou ruku, která nabídne pomoc. **Kdo z vás bude mít čas v odpoledních hodinách (spíše večer) v pátek 20.10., 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!

CHRÁSTAL JUDO CAMP 2023

Pořadatel: ODDÍL JUDO DOLNÍ KOUNICE z.s.

Datum konání: 21.10.2023

Místo konání: Sportovní hala POHOŘELICE

Odpovědná osoba: Mgr. Michal Sajaš, Email: sajik@judokounice.eu
tel.: +420 724342299



Věkové kategorie:

Mladší žáci, starší žáci,
po domluvě může i ml. dorost

Trenéři:

David Pulkrábek
Lubomír Sotulář

Průběh campu:

Otevření haly a prezentace: 8.00

Trénink: 9.00-11.00

Svačina: 11.00-12.00

Trénink: 12.00-14.00

Autogramiáda: 14.00-14.30

Účastnický poplatek: 500 Kč vč. občerstvení, malé pozornosti organizátora, promo kódu k aplikaci JudoBox a certifikátu o absolvování campu a skákacích hradů. Hradí se na místě v hotovosti.

Maximální počet účastníků: 100

Přihlášky nejpозději do: 02.10.2023 na

<http://chrastal.judokounice.eu/prihlasky/chrastal-judo-camp>

Nepřihlášeným účastníkům nebude účast umožněna z důvodu kapacity kempu. Rodiče jako diváci vítáni.

CHŘÁSTAL JUDO CAMP 2023

Trenéři:



DAVID PULKRÁBEK

**zkušený závodník a reprezentant ČR
výborný technik**



LUBOMÍR SOTULÁŘ

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



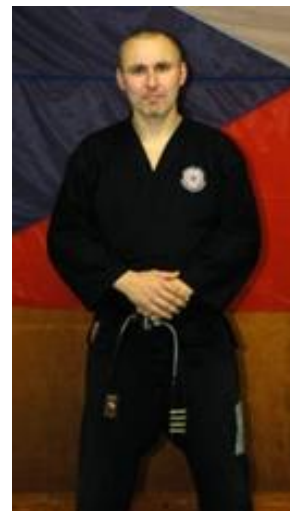
9. Seminář reálné sebeobraný 25.11.2023

Máme pro vás jednu z dalších osvědčených akcí, která platí pro naše členy, rodiče a přátele - **seminář reálné sebeobraný**. Konat se bude v sobotu 25.11.2023.

Tento kurz je určen pro dospěláky 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 sebeobraný a plnokontaktního boje. V roce 2012 složil zkoušky na 4. dan Seitedo.



10. Vánoční turnaj pro děti a večírek pro dospělé sobota 9.12.2023

Hodinu zahájení turnaje, organizační záležitosti a podrobnosti k večírku vám včas sdělíme.



11. Vánoční fotbálek

Tradiční vánočně-novoroční fotbálek pro děti, rodiče, členy a přátele juda se uskuteční opět během vánočních prázdnin ve Sportovní hale v Pohořelicích.

Termín a hodinu včas sdělíme.



12. Něco se chystá...

JUDO DOLNÍ KOUNICE bude slavit 20leté výročí!

Přátelé, kamarádi,

je to tady, připravte se na velkou merendu! 😊 Od založení našeho oddílu uplyne v příštím roce 20 let a je potřeba toto výročí náležitě oslavit.

Oslava proběhne 31.8.2024. Nebojte se vlka nic, včas vám zašleme podrobné informace.

Zatím se těšte a heslo zní „JUDO DOLNÍ KOUNICE se sídlem v Trboušanech forever“!



13. Judo sportuje a pomáhá ve Štouralově v Trboušanech

Štouralov je veřejný prostor v Trboušanech, který je místními občany a spolky využíván k různým účelům. Sejdeme se zde na hodech či krásné vinařské slavnosti Vinobraní, na zábavě a letním kině. Sportovci si na hřišti zahrají fotbal a na tenisovém kurtu nejenom tenis, ale i nohejbal či volejbal. Protože i náš oddíl má v Trboušanech svou základnu a Štouralov po celý rok pravidelně využíváme při kondičních trénincích a příměstských soustředěních, můžeme směle říct, že k tomuto místu máme stejně vřelý vztah jako trboušanští občané.



Když na kondičce dětem řekneme: „Bereme balón, náradí a vemte to fofrem do Štouralova“, všichni ví, kam mají běžet. ☺

Spolek Trboušanských vinařů spolu s obcí Trboušany získali v létě 2023 dotaci z programu Nadace Via a České spořitelny „Dokážeme víc“ na zahájení přeměny prostoru Štouralova. Změny, úpravy či rekonstrukce prostoru budou probíhat za pomoci místních firem, spolků a trboušanských občanů. My, oddíl JUDO DOLNÍ KOUNICE, jsme v projektu Štouralov již aktivně zapojeni.

Rádi bychom tímto oslovili dospělé členy, rodiče a přátele našeho juda o pomoc na společných dobrovolných brigádách, které budou probíhat v časovém rozmezí únor 2024 – září 2024. Včas vám vždy dáme vědět a za pomoc předeme moc děkujeme!

Z historie Štouralova (převzato z brožury Trboušany, 2022): „Tento název se zrodil na počátku 20. století, kdy místní studenti, zvláště Augustin Korber, navázali spojení s českým Čtenářsko-pěveckým spolkem v Brně, který vystupoval proti poněmčování. Spolek se nacházel v Besedním domě v Brně v místnosti, kterou nazval Štouralov. To proto, že na svých besedách probírali politické i kulturní události a rádi si „zaš'ourali“ do soudobých nešvarů. Členy byli příslušníci české inteligence např. historik Vincenc Brandl nebo národopisec František Bartoš. Po vzoru tohoto věhlasného spolku založili místní Čtenářsko-pěvecký spolek v Trboušanech. A místo, kde tento pořádal v létě národopisné slavnosti, pojmenovali Štouralov. S brněnským spolkem měli trvalý kontakt. Tím se obec Trboušany zařadila mezi pokrokové a vlastenecké obce. Brněnský Štouralov zanikl v roce 1918, ale ten trboušanský je tu už více jak sto let...“.

A z dodatku rodáka: Název Štouralov si posléze místní kluci (dnes již postarší občané nad 70 let) upravili sami sobě nehledě na historii. Chodili na hřiště hrát kuličky, do kuliček „š'ourali“, takže...Štouralov. ☺

14. 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.

15. 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 posláních plnění dětských sportovních snů. Každý sen je trochu jiný, většina však s trochou představivosti a velké dávkou 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 samoživitel? 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*

16. 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. Další tréninkovou jednotkou je kondiční trénink Rytmix, který by se mohl zalíbit těm, kteří se rádi hýbou v rytmu hudby.

A) Kondiční trénink FITNESS – pro pokročilé borce

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

17. 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 pojedete s rodiči (a budete-li mít místo v autě pro případné spoluzávodníky) nebo dítě pojedete 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.

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 do konce roku 2023 – čtvrtky, vždy od 18,00 do 19,00 hod.

21.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12.



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, 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.

20. Pravidelná celoroční soutěž

Trboušany Cup

Každou první středu v měsíci se odehrává v tělocvičně v Trboušanech turnaj dětí z přípravků v rámci již tradiční celoroční soutěže Trboušany Cup. Měsíční závody probíhají podle platných pravidel juda, na konci každého turnaje se uskuteční vyhlášení vítězů, kteří obdrží diplom. Vítězem celé soutěže Trboušany Cup se na konci školního roku stává judista s nejlepšími výsledky měsíčních závodů. Cílem těchto pravidelných „domácích závodů“ je připravit děti na skutečné turnaje, kde se musí poprat nejenom s cizím soupeřem, ale zejména s respektováním pravidel juda na soutěžním tatami.

21. Nákup vybavení pro judo

1) JUDOBXES – oficiální partner našeho oddílu

Pokud potřebujete kimono, můžete se obrátit na Natáliji Dvořákovou (kontakt viz zadní strana zpravodaje), která vám s pořízením kimona ráda pomůže. Můžete se také podívat na stránky www.judoboxes.cz. Pro oddíl má firma Judoboxes připraveny speciální slevy a ceny. Na stránkách můžete pořídit pomůcky pro judo, papírovou formu JUDOBXU, výukové JUDO PEXESO nebo třeba reklamní textil za přijatelné ceny. Po dohodě je firma JUDOBXES schopna zajistit potisk.

2) JUDO-STYLE

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, 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**.

3) FIGHTGO SHOP - PARTNER

Členové našeho klubu mohou uplatnit partnerskou **slevu 10%** také na veškeré zboží v kamenné prodejně v Brně FIGHTSHOP (Brno, Burešova 2) a zároveň internetovém obchodě 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".

22. 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 ČSJu 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 2024. Případní zájemci ať se hlásí u Michala Sajaše, který tento projekt zastřešuje. Podmínkou je 13 let, chuť na sobě pracovat, zájem o budoucí trenérskou práci pro klub a **ukázkový přístup** k tréninku.

23. Pronájem dodávky pro členy oddílu JUDO DOLNÍ KOUNICE

Milí judisté,

máte možnost na stránkách 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. Přispějme na dobré účely neziskové společnosti BAKHITA s.r.o.

Náš oddíl JUDO DOLNÍ KOUNICE chce pomáhat lidem v tísní a přispívá neziskové organizaci BAKHITA o.p.s. dary věnovanými členy z našeho klubu.

Kdo je a čím se společnost BAKHITA o.p.s. zabývá? BAKHITA o.p.s. je dobročinná organizace zaměřená na pomoc lidem v těžkých životních situacích. Služby společnosti jsou zdarma a nenárokové.

Organizace vede šatník pro potřebné maminky a děti, sklad s nábytkem a řeší i příležitostnou potravinovou a materiální pomoc.

Více o podpoře zde: <https://www.bakhita.cz/>

Můžete-li pomoci, šaty, boty a jiné věci, které jste se rozhodli darovat, přineste v tašce k nám do juda v Trboušanech. Tašku předejte Natáliji Dvořákové nebo Michalovi Sajašovi. Oni již zásilku doručí společnosti BAKHITA, která věci již poskytne potřebným.

Nezisková organizace BAKHITA a JUDO DOLNÍ KOUNICE všem dárcům děkuje za pomoc, za poskytnutí šatstva rodinám, osamělým matkám a potřebným dětem.

DĚKUJEME!

27. 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.

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.



28. STRUČNÝ životopis profesora

Jigora Kana

Roku 1860 byla v Japonsku doba zlá, plná nedůvěry, a v malé vsi, 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.

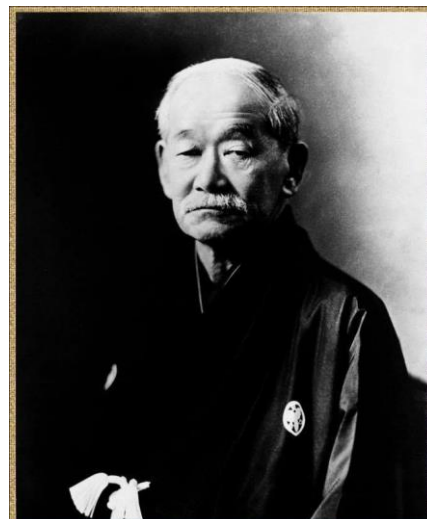
Ve škole pak pan učitel zjistil v hodně fyziky, že Jigoro krom atomů má nadání i na cizí jazyky. A že jeho překládání bylo téměř bleskové, nastoupil v patnácti letech do školy jazykové.

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 fér.
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: MURAFAMI, HASHIMOTO, NAGAOKA,
KANO, SAKURANIWA et YAMASHITA

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

29. JUDO Bazárek

Kdo z vás chce prodat nebo naopak koupit kimono, teplákovku, pásek nebo cokoli jiného, neváhejte,
a napište na email chrystal@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.



30. 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/>

31. 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 trenující dítě 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
- držitel mezinárodní certifikátu TRENÉR FITNESS
- vzdělán pro práci s mládeží a také s dětmi předškolního a mladšího školního věku (certifikát)
- Tož co říct: Po kec k Michalovi by vyšel na jedno celé číslo Chrástala 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 fajn do pohody synek 😊. Kromě juda, v němž je mistrem, ovládá všechny sporty včetně rybářství. Zjistili jsme, že porazit ho můžeme jenom v macháčkoví, 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 Chrástal 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 vytřeštěnými 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

třénincích 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!

Natálíja 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
- vzdělána pro práci s mládeží a také s dětmi předškolního a mladšího školního věku (certifikát)
- trénuje přípravku, minijudo, fitness, rytmix

- Tož co říct: Natálka nejlépe z nás zvládá boj s Chřástalem. Díky ní nemusí nikdo z nás zdolávat složitý orientační běh po tělocvičně a hledat věci ke cvičení. Je to velká výhoda, protože Chřástal nám cvičící aparátky neustále rozhazuje a schovává. A když už jsme všichni z Chřástalova 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 třénincích, holčičkám dokáže krásně zaplést copánky a plačícím dítkům ráda utře slzičky. Toto však neplatí u veteránů. Nasadí bojový výraz a dospěláci, třeště 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 Chřástal 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 Chřástalem, 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 Chřástal 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 nebo kempu 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 pocaď“, pavučiny z koutů tělocvičny vymete koštětem, brouci nemají schovávačku a nezbývá 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, fotosniper, technická podpora klubu, vedoucí táborů.
- technický stupeň: 2. KYU.
- Pokec: Ondra je nepostradatelný človíček a dobrý duch našeho klubu. Perfektně naplňuje do nejmenších detailů táborový program, naučí kluky střílet ze vzduchovky, plížit se lépe než náčelník Apačů, vázat námořnické uzly a vést pravý život osadníků divokého Západu. Jeho „héééééj“ 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, Chrástala? 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 zvukné 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. 😊

Chrástal

- 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 Chrástalovi dále věnován samostatný článek.

32. 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...

33. 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 Barbuchu, aby se medvěd bál a místo lotrovin měl v hlavě jen strašidlo. Strašidlo Barbucha tedy vzniklo z jedné 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, minil 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 hnízdí, 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.

34. Výsledky závodů a jiných akcí

listopad 2022 – červen 2023

• Listopad 2022 – prosinec 2022

Finálové kolo dorostenecké ligy proběhlo dne 20.11.2022 v Praze, kde dva reprezentanti z našeho oddílu, Adam Jakš a Petr Dvořák, startovali za brněnský oddíl SK KP. Družstvo SK KP Brno vyhrálo krásné třetí místo. Na **turnaji v Karviné dne 19.11.2022** se Matěj Veselý umístil na třetím místě. Dne **26.11.2022 se konal Vánoční turnaj v Mohelnici**, kde na zlatou medaili dosáhli Adam Bauer, Lucie Dvořáková, Petr Dvořák, bronzovou medaili vybojovali Patrik Eleder, Hynek Lukas, Sofie Pastorková, Tobiáš Štrubl, Jan Žák a na čtvrtém místě se umístili David Horňák a Ondřej Lukačovič. **Šampionát Moravy mlád'at, Veselí nad Moravou, 10.12.2022** dopadl následovně.: 1.místo Lucie Dvořáková, 2.místo Marek Raus, Melanie Šťastná, 3.místo Adam Bauer, Kristýna Dvořáková, Jan Kulíšek. Dne **11.12.2022 na turnaji Pražský adventní pohár** 1. místo vyhrály Lucie a Kristýna Dvořákovy, 4. místo vybojoval Adam Bauer, 5. místo Hynek Lukas a 9. místo Miroslav Korber a Viktorie Romanová.

• Leden 2023 – únor 2023

Adam Jakš obhájil titul mistra republiky. Dolní Kounice mají dva kluky v dorostenecké reprezentaci!

Dne 4.2.2023 se konalo v Brně v Městské sportovní hale na Vodové Mistrovství ČR dorostenců 2023 (U18). Náš oddíl reprezentovali Petr Dvořák (U16), Adam Jakš (U18) a Petr Korber (U18).

Adam Jakš s přehledem obhájil loňský titul mistra republiky ve váze do 81 kg. Petr Dvořák obsadil ve své váhové kategorii druhé místo a stal se tak vicemistrem republiky. Petr Korber předvedl pěkný výkon, ale na umístění to nestačilo, odjížděl s bilancí 1/2. Děkujeme klukům za reprezentaci oddílu a gratulujeme.

Adam Jakš a Petr Dvořák v anketě sportovec roku, talent roku České unie sportu a Jihomoravského kraje

Adam Jakš a Petr Dvořák byli díky svým výborným výsledkům v roce 2022 (oba mistři republiky v dorostu, Petr navíc vicemistr republiky starších žáků) nominováni v anketě sportovec okresu Brno-venkov. Slavnostní galavečer se uskuteční 8.3.2023 v kině Svatka v Tišnově. Výsledky SPORTOVEC OKRESU ROKU jsou vyhlášeny postupně v lednu a únoru daného roku za účasti nominovaných sportovců, jejich trenérů, rodičů a dalších hostů. Vyvrcholením celé ankety bude vyhlášení výsledků SPORTOVCE JIHOMORAVSKÉHO KRAJE. Anketu SPORTOVEC OKRESU a SPORTOVEC JIHOMORAVSKÉHO KRAJE vyhlašuje Jihomoravská krajská organizace ČUS a Jihomoravský kraj, mediálními partnery jsou Deník Rovnost a Český rozhlas Brno.

Výsledky dalších závodů

V sobotu 21.1.2023 se uskutečnily dva závody. **Turnaj nadějí v Prostějově pro dorost (U18)**, kde zlatou medaili vybojoval Petr Dvořák, bronzovou medaili Adam Jakš a Petr Korber se umístil na 13. místě. **Ve Vsetíně se konal Zimní turnaj (U8 a U10)** a zde byly výsledky následující: první místo Lucie a Kristýna Dvořákové, Jan Kulíšek a Lukáš Veselý, druhé místo Melanie Šťastná a Jan Žák, třetí místo Kamil a Marek Burešovi. Sice bez umístění, ale jako lvi bojovali Adam Bauer, David Horňák, Marek Raus a Tobiáš Štrubl. Všem starším a mladším dětem děkujeme za skvělé výkony a reprezentaci oddílu.

Ve dnech 18.2.2023-19.2.2023 se uskutečnil ve Španělsku Evropský pohár FUENGIROLA CADET EUROPEAN CUP 2023, kde Adam Jakš bojoval o bronzovou medaili. Nakonec se umístil na úžasném pátém místě a připsal si tímto cenné body do kvalifikace na ME kadetů a světového ranking listu (po turnaji je 27. na světě). Již účast na takovém turnaji je úspěchem a páté místo svědčí o jeho rovnocenném boji s evropskou špičkou.

Slezský pohár Opava, 18.2.2023: Na prvním místě se umístil Petr Dvořák, druhé místo obsadily Kristýna a Lucie Dvořákové a páté místo vybojovali Adam Bauer a Jan Žák. Bez umístění, ale s velkým nasazením, bojovali Patrik Eleder, Miroslav Korber, Sofie Pastorková, Michal a Tobiáš Štrublovi.

Turnaj Přípravky Prostějov, 19.2.2023: Zlatou medaili vybojovaly Kristýna a Lucie Dvořákové, stříbrnou medaili obdržel Michal Štrubl a bronzovou medaili vyhrál Jan Žák. Chválíme Davida Horňáka, Tobiáše Štrubla a Tomáše Vaculíka za snahu.

Líšeňský pohár, 25.2.2023: Zlatou medaili vybojovali Adam Bauer, Kristýna a Lucie Dvořákové a Lukáš Veselý, stříbrnou medaili Jan Kulíšek, Matěj Veselý, Vít Veselý a Jan Žák a bronzovou medaili Michal Štrubl. O velké napětí na tatami v boji o medaili, ale bohužel bez úspěchu, se postarali David Horňák, Miroslav Korber, Hynek Lukas, Tobiáš Štrubl a Jan Žák.

• Březen 2023

Petr Dvořák a Adam Jakš získali ocenění v anketě Sportovec roku a v anketě Talent roku okresu Brno-venkov za výsledky roku 2022!

Anketa **SPORTOVEC ROKU OKRESU BRNO-VENKOV** je prestižní anketa, jejímž cílem je zviditelnění mimořádných sportovních výsledků a výkonů dosažených v daném roce sportovci, kteří startovali za subjekty se sídlem na území okresu Brno-venkov. Jedná se také o určitou formu motivace sportovců. Tuto anketu vyhlašuje Jihomoravská krajská organizace České unie sportu a Jihomoravský kraj. Slavnostní galavečer a vyhlášení výsledků Sportovce roku proběhl ve středu 8.3.2023 v kině Svatka v Tišnově. Z našeho oddílu byli díky svým výborným výsledkům v roce 2022 nominováni Adam Jakš a Petr Dvořák (oba mistři republiky v dorostu, Petr navíc vicemistr republiky starších žáků v roce 2022, úspěchy na mezinárodních turnajích).



V kategorii Sportovní talent okresu Brno-venkov se Petr Dvořák umístil na prvním místě a v kategorii Sportovec roku okresu Brno-venkov se Adam Jakš umístil na třetím místě! Náš klub je na ocenění obou kluků pyšný, svými dlouhodobými vynikajícími výkony si je opravdu zaslouží. Klukům gratulujeme a těšíme se na další skvělé sportovní výsledky.

Výsledky závodů

Velká cena Hradec Králové, 7.3.2023: První místo obsadili Lucie a Petr Dvořákovi, druhé místo získali Kristýna Dvořáková a Matěj Veselý, třetí místo vybojoval Adam Bauer a páté místo Miroslav Korber, Hynek Lukas a Sofie Pastorková. Petr Korber bez umístění.

Krajský přebor dorostenců Tábor, 11.3.2023: Druhé místo zde vybojoval Petr Korber.

Turnaj Přípravky Prostějov, 12.3.2023: Na prvním místě se umístil Jan Žák.

Dne **18.3.2023 a 19.3.2023 v Ostravě proběhl Český pohár**, největší soutěž v ČR. Tohoto víkendového turnaje se zúčastnilo celkem 2172 závodníků ze 12 států (ČR, Slovensko, Polsko, Ukrajina, Maďarsko, Rakousko, Litva, Lotyšsko, Francie, Kypr, Slovinsko, Rumunsko). V kategorii U18 se na druhém místě umístil Adam Jakš a páté místo v kategorii U18 vybojoval Petr Dvořák. Petr Dvořák závodil následující den v kategorii U16, kde obsadil třetí místo. S velkým nasazením bojovali, ale bohužel na medaili nedosáhli, ve svých věkových kategoriích Miroslav a Petr Korberovi, Sofie Pastorková, Michal Štrubl a Matěj Veselý.

Evropský pohár ZAGREB CADET EUROPEAN CUP 2023, 11.3.2023 – 12.3.2023: Turnaje se chorvatském Zagrebu zúčastnilo celkem 871 judistů ze 35 zemí. Z našeho oddílu byli nominováni dva reprezentanti v kategorii U18, Adam Jakš a Petr Dvořák. Dne 11.3.2023 Petr Dvořák, nejmladší v U18, předvedl svůj první start na takovém turnaji evropského rozsahu. Pral se ve váze do 50 kg. Los byl pro něj velmi těžký. V základní skupině narazil na soupeře ze Srbska, se kterým sice svedl vyrovnaný boj bez ztráty bodu v základním čase, nicméně v golden score (prodloužení) bohužel prohrál na shida (tresty). Jeho soupeř nastoupil v dalším zápase s nasazenou jedničkou turnaje, prohrál a do dalších bojů Pěťu nevytáhl. Oceňujeme skvělý první zápas na

Evropských pohárech. Následující den, 12.3.2023, ve váhové kategorii do 81 kg startoval Adam Jakš. Los byl opět velmi obtížný. Adam v prvním kole předvedl perfektní výkon, bohužel však doplatil na malou nepozornost a do dalšího kola se již nedostal. Kluci si na tomto turnaji potvrdili, že judo je sport, kde rozhoduje síla, vytrvalost, houževnatost, technika a taktika, ale rovněž rozvaha, trpělivost a samozřejmě zejména zkušenosti v boji na těchto mezinárodních turnajích. Kluci se následující dva dny zúčastnili tréninkového kempu v Zagrebu, kde se poprali také s vítězi svých kategorií a vrátili se s cennými zkušenostmi, silnější a s chutí na sobě dále pracovat.

• Duben 2023

Výsledky závodů

Dne **1.4.2023** se konal v Tvrdonicích **Pohár osvobození Tvrdonic**, kde výsledky dopadly následovně: 1. místo Adam Bauer, Kristýna a Lucie Dvořákovy, 2. místo Hynek Lukas, 3. místo Jan Kulíšek, Marek Raus, Lukáš Veselý a Jan Žák, 5. místo Tobiáš Štrubl, 7. místo David Hornák. Ondřej Lukačovič a Tomáš Vaculík tentokrát bez medaile, ale zato s mnoha cennými zkušenostmi. Ve dnech **8.4.2023 - 9.4.2023** proběhl tradiční **Evropský pohár kadetů v Teplicích**, který patří mezi nejvýznamnější judistické turnaje v ČR. Letošní ročník pro věkovou kategorii U18 zaznamenal neuvěřitelnou účast cca 1000 závodníků z celého světa. Z našeho oddílu byli nominováni dva reprezentanti v kategorii U18, Adam Jakš a Petr Dvořák. Nikomu z českých chlapeckých účastníků se nepodařilo dosáhnout na medaili.

Dne **22.4.2023-23.4.2023** na turnaji **Velká cena Zdeňka Ludvíka v Prostějově** první místo vyhráli Kristýna a Lucie Dvořákovy, Jan Kulíšek a Jan Žák, na druhém místě se umístil Marek Raus a třetí místo obdrželi Adam Bauer, Patrik Eleder, Petr Korber, Viktorie Romanová a Lukáš Veselý. Bez medaile David Hornák, Miroslav Korber a Michal Štrubl.

Ve dnech **22.4.2023-23.4.2023** se konal **Mezinárodní turnaj v Budapešti**. Tohoto víkendového turnaje se zúčastnilo cca 2000 sportovců z 23 států evropských klubů. Z našeho oddílu se ve své váze pral v kategorii U18 Per Dvořák. Na tatami bojoval s velkým nasazením, ale tentokrát bez úspěchu. Příští rok opět budeme držet palce. Petr se po turnaji zúčastnil třídního tréninkového kempu.

Dne **29.4.2023** proběhlo **Mezinárodní mistrovství Slovenska v Povážské Bystrici**. Šampionátu se zúčastnilo 9 států. Naš oddíl reprezentovali dva veteráni, Natalija Dvořáková a Tomáš Zapletal. Oba vybojovali stříbrnou medaili.

Vzdělávání a soustředění

Na konci března absolvovali trenéři minijuda akreditovaný kurz k rozvoji všestranné pohybové přípravy dětí předškolního věku na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Trenéři načerpali nové informace, nápady, podněty a inspirace k rozvíjení psychomotoriky dětí, které budou předávat dále. Těšíme se.

V březnu na naší domácí půdě v Trboušanech proběhlo soustředění pro přípravku a pokročilejší starší žáky a dorostence. Věříme, že dovednosti z tréninků a různých soustředění děti plně zúročí na závodech.



• Květen 2023

Dne 6.5.2023 se v Ostravě konalo druhé kolo dorostenecké ligy. Oddíl SKKP Brno z našeho klubu reprezentovali Petr Dvořák a Adam Jakš. Gratulujeme týmu SKKP za postup do semifinále. Dne 13.5.2023 na turnaji Velká cena Blanska zlatou medaili vyhráli Kristýna a Lucie Dvořákové a Matěj Veselý, stříbrnou medaili Jan Kulíšek a Marek Raus a bronzovou medaili Michal Štrubl,

Lukáš Veselý, Vít Veselý a Jan Žák. Bez medaile tentokrát David a Tomáš Hornákoví, Hynek Lukas a Miroslav Korber. Ve stejný den, **13.5.2023, proběhl Český pohár v Novém Bydžově**. Petr Dvořák vyhrál první místo, Petr Korber tentokrát bez umístění.

Dne **27.5.2023 proběhl turnaj Velká cena Kroměříže**. Tohoto turnaje se zúčastnili bratři Matěj a Vít Veselí. Vítek obsadil první místo a Matěj třetí místo. Dne 11.6.2023 se konal Turnaj přípravek v Olomouci. Na prvním místě se umístili Lucie Dvořáková a Michal Štrubl, stříbrnou medaili vybojovali Adam Bauer, Kristýna Dvořáková, Tomáš Hornák a Marek Raus a třetí místo obsadili Jan Kulíšek a Jan Žák. Bez umístění tentokrát David Hornák a Tobiáš Štrubl.

Za hranicemi našeho státu nás reprezentovali Adam Jakš a Petr Dvořák. **Adam Jakš startoval na prestižních turnajích evropské série kadetů U18 European Cup 2023**. Ve dnech 20.5.2023 – 21.5.2023 na Evropském poháru kadetů v polské Bielsko-Biala bojoval ve váhové kategorii do 81 kg. Tato kategorie byla obsazena 68 závodníky. Adam bohužel prohrál v prvním kole se soupeřem z Litvy a do dalšího kola nepostoupil. Dne 28.5.2023 Adam nastoupil na Evropském poháru kadetů v portugalské Coimbre. Z tohoto turnaje má Adam jedno vítězství z prvního kola, v němž narazil na estonského závodníka a jednu prohru z dalšího kola se soupeřem ze Španělska. Máme z Adama velkou radost, splnil B limit pro účast na Mistrovství Evropy kadetů, na tréninkovém kempu v Nymburce převzal nominaci. ME se uskuteční v portugalském Odivelas ve dnech 22.6.2023 - 25.6.2023, v současné době se Adam připravuje v chorvatské Poreči na EJU Cadet Training Campu. Budeme Adamovi držet palce a přejeme mu hlavně pevné zdraví bez úrazů, kterých si užil dostatečně a dobrý los.

Petr Dvořák reprezentoval Česko s výběrem U16 na turnaji EDUCATION CUP BAKU 2023 (AZERBAJDŽÁN) v kategorii U17. Ázerbajdžán patří mezi judistické velmoci, kde nelze narazit na slabé soupeře. Petr se nejdříve zúčastnil náročného týdenního soustředění, jehož součástí byl i trénink s národním týmem AZE U18, poté samotného mezinárodního turnaje v Baku, kde bylo přihlášeno 530 sportovců z 11 zemí. Petr startoval ve váhové kategorii do 55kg, která byla obsazena 93 závodníky. Předvedl velmi pěkný výkon, odváží si dvě výhry a dvě prohry a dvanáctidenní zkušenost z tréninku s těmi nejlepšími. Co se naučil, také ihned předal na tréninku v Trboušanech po svém návratu a obohatil tak technický rejstřík našich sportovců.

Jiné aktivity

Rodiče dětí ze skupinek Mini juda a Benjamínků se aktivně zapojili do tréninkové hodiny svých ratolestí. Společně se svými dětmi si zahráli různé judistické hry, proběhli překážkovou dráhou, využili lezeckou stěnu, vyzkoušeli si základní pády a jiné judistické dovednosti. Hodina s rodiči a dětmi byla úžasná, děkujeme za účast a aktivní přístup a moc se těšíme opět někdy příště.



• Červen 2023

Jiné aktivity

V sobotu 3.6.2023 se náš oddíl zapojil do sportovní události „Kounice v pohybu“ pořádané městem Dolní Kounice. Za náš klub jsme připravili pro kounické děti a děti z okolí jedno velké stanoviště, na němž děti běhaly, skákaly a zdolávaly různé překážky. Jsme rádi, že děti sportovaly s nadšením a udělaly něco pro své zdraví a pro svou kondici.

V neděli 4.6.2023 náš oddíl rozložil stanoviště v Nových Bránicích, kde proběhl dětský den. Máme radost, že se naše překážková dráha dětem líbila a děkujeme Novým Bránicím za pozvání.

V pátek 16.6.2023 jsme připravili akci k ukončení judistické sezóny pro děti ze skupinek Minijuda a Benjamínků. Vyhlásili jsme vítěze celoroční soutěže Trboušany-Chřástal Cup. Tato soutěž byla určena dětem ze skupinek Benjamínků a Přípravky. Princip této soutěže spočíval v účasti dětí na domácích turnajích v Trboušanech, které se konaly od září do června každou první středu v měsíci. Vítězem celé soutěže se stal judista s nejlepšími výsledky měsíčních závodů. V dalším bodu programu jsme vyhodnotili soutěž „Nejlepší klikař roku“. Této celooddílové soutěže se účastnili děti, jejich rodiče a trenéři. Medaili obdržel ten, kdo dosáhl největšího počtu provedených kliků během jednoho měsíce, a to v kategorii dětí do 16 let a v kategorii dospělých. A na závěr celé akce se odehrálo pasování dětí ze skupinky Minijuda do řad judistů. Dětem, které v příštím školním roce usednou do lavic v první třídě, jsme rozdali diplomy o zdárném ukončení „hraní si“ v Minijudu a budeme se na ně těšit po prázdninách ve skupince Benjamínků, kam nastoupí už ve svém prvním kimonu.





35. Prázdninové akce

- **1) Míčové hry, cyklovýlety a tréninky juda 😊**

Přes prázdniny jsme si v Trboušanech zahráli fotbal a volejbal, zajeli jsme na kolech do Cvrčovic a zpět a samozřejmě nechyběly tréninky juda v tělocvičně. 😊





- **2) Judist'ák, 10.7. – 14.7.2022, 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!



- **3) Heroes Camp, 6.8. – 12.8.2021, Kácov u Prahy**

Vybraným závodníkům, kteří se zúčastnili týdenního soustředění JUDO HEROES CAMP, jsme mohli poskytnout finanční podporu z dotace Národní sportovní agentury. JUDO HEROES CAMP je prestižní soustředění, kde si naši svěřenci zasportovali se stejně starými závodníky z celé republiky. Na denním programu bylo judo, kondice, trénink koordinace a různé úpolové disciplíny. JUDO HEROES CAMP je pro děti zajímavý svou sportovní všestranností a legendami juda. Pro děti jsou zde velkou motivací tréninky vedené současnými i bývalými reprezentanty ČR. V tomto roce byl pro děti velkou událostí jeden trénink vedený Lukášem Krpálkem, dvojnásobným olympijským vítězem z let 2016 a 2021, mistrem světa z let 2014 a 2019 a trojnásobným mistrem Evropy mezi seniory, a další trénink pod vedením Adama Kopeckého, dorosteneckého mistra světa. Nadšení dětí neznalo hranice a jsme si jisti, že pro všechny se setkání s jejich judistickými vzory stalo nezapomenutelným zážitkem.



4) Letní soustředění JUDO DOLNÍ KOUNICE, 12.8. – 19.8.2022, Orlické hory

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.





36. 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

37. A Chrástalem všechno začíná a končí...

