

Zpravodaj kohajů

Informační bulletin SKJ Týn nad Vltavou

září 2009



Obsah:



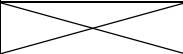
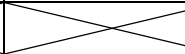

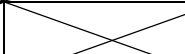
Slovo předsedy klubu:	3
Program tréninků 2009:	4
Představení oddílů a jejich trenérů:	5
Členské příspěvky (půlroční):	8
Plán závodů:	9
Ohlédnutí za prázdninami:	10
Okénko trenéra:	13
Slovníček základních pojmů:	15
Cesta k vítězství:	17
Z historie týnského juda aneb psalo se ve Zpravodaji (souhrnný článek z vydání Zpravodaje kohajů v roce 2002 - 3):	18
Stará japonská přísloví k zamyšlení i pobavení:	21
Zajímavé odkazy:	22
Chvilka poezie:	23

Slovo předsedy klubu:

*Vážení judisté, jsem rád, že s naším novým judistickým rokem, Vám mohu popřát hodně úspěchů do nového závodního roku v našem obnoveném Zpravodaji kohajů. Šéfredaktorem je Tomáš Nekola a věřím, že dobře naváže na úspěšné vydávání Zpravodaje kohajů Aleše Kabelky. Doufám, že všichni přispějeme svými příspěvky k tomu, aby zpravodaj byl na vysoké úrovni. O prázdninách se mnozí z Vás zúčastnili soustředění ve Volyni a někteří také využili možnost pondělních a středečních tréninků. Nyní po prázdninách začínáme již všichni pravidelně trénovat a připravovat se na důležité turnaje. Vyzývám proto všechny judisty, aby neotáleli a zapojili se do tréninkového procesu! Čeká nás žákovský krajský přebor, kde se nejlepší závodníci nominují na jednotlivá mistrovství České republiky. Týden před tím, 19. a 20. září pojedeme na první turnaj do Brna, kde si s českou i mezinárodní konkurencí ověříme svoji výkonnost. Tento turnaj je stejně jako náš TÝNCUP kvalifikační, a tak všichni musíme zapomenout na prázdninové lenošení a pořádně zabrat. **Všem judistům přeji velmi úspěšný rok, pevnou vůli a radost z tréninků judo.***

M. Petřík

Program tréninků 2009:

	MěDDM	Sokolovna	Sokolovna	Sokolovna
P O	16:30 - 18:00	16:00 -17:30	17:40 -18:50	19:00 - 20:30
	<i>Petřík/Horák</i>	<i>Nociarová/Vaňo us</i>		<i>Nekola</i>
	Sp. středisko 2	Začátečníci 2		Dorost a Sp. středisko 1
Ú T	17:00 - 18:30	15:30 - 17:00	16:45- 18:30	18:30 - 20:30
	<i>Dobrý/Langrová</i>	<i>Dudková/ Dudek</i>	<i>Petřík/Horák</i>	<i>Nekola / Petřík</i>
	Mláďata 1	Přípravka judo od ročníku 2004	Mladší žáci a Sp. středisko 2	Dorost a Sp. středisko 1
S T	od 18:30 -	16:00 -17:30		
	<i>Kabelka</i>	<i>Nociarová/Vaňo us</i>		
	SEBEOBRANA	Začátečníci 2		
Č T	16:00 - 17:00		16:45- 18:30	18:30 - 20:30
	<i>Volenec/Antochová</i>		<i>Petřík/Horák</i>	<i>Nekola / Petřík</i>
	MěDDM úpolové hry		Mladší žáci a Sp. středisko 2	RANDORI Dorost a Sp. středisko 1
P Á			16:00 - 17:30	18:00 - 20:00
			<i>Dobrý/Langrová/ Babinec</i>	
			Mláďata 1	nepravidelný trénink a soustředění
N E	Dle domluvy			
	<i>Petřík/Nekola</i>			
	Trénink Sensejů			

Představení oddílů a jejich trenérů:

Kohajové podle věku a zkušeností chodí do různých oddílů. Tyto oddíly vedou sensejové. Sensej znamená japonsky učitel, mistr nebo trenér. Nyní si představíme oddíly a senseje jednotlivých oddílů.

Oddíl ***MěDDM úpolové hry*** vede v Domě dětí a mládeže trenér Miroslav Volenec. Zde se děti ve věku od 6 do 8 učí základním motorickým dovednostem, zdokonalují se v obratnosti a rychlosti formou her a různých zábavných cvičení a soutěží.

Na ZŠ Malá strana probíhá řadu let také kroužek úpolových her pro předškoláky i malé školáky, které vede trenérka D. Nekolová. Kroužek se koná každý čtvrtek v tělocvičně na ZŠ Malá Strana od 16:00 do 17:00. Úpolové hry jsou takovou vstupní bránou do juda, ale může je zkusit každý malý člověk (není třeba kimono), aby se zdokonalil v obecné sportovní přípravě.

Oddíl ***Přípravka judo*** je určen pro výchovu nejmenších judistů předškoláků od ročníku 2004 do 2002. Je veden partnerským duem Janem Dudkem a Lucií Dudkovou. Zaměření činností je podobné jako pro úpolové hry, převažují hry a motorická cvičení. Malí judisté si oblékají kimona a zkoušejí zde první chvaty.

Oddíl ***Začátečníci 2*** je veden zkušeným trenérským tandemem J. Vaňousem a Martinou Nociarovou. Pomáhá jim také J. Písaříková. Zde děti, ročník 2001 a starší, začínají s výukou juda. Děti se postupně učí od úplných začátků jako jsou techniky pádů, rozvoj obecné motoriky,

ohebnosti, až po základní judistické techniky. Součástí juda není pouze sportovní stránka, judo obsahuje také etický rozměr, kde je zdůrazněna úcta k soupeři, k sensejovi, pokora a spolupráce. Právě tyto hodnoty jsou zde začínajícím judistům vštěpovány.

Oddíl *mlád'ata 1* je veden pod taktovkou akreditovaných trenérů Petra Dobrého a Tomáše Babince. Asistentku trenéra vykonává Hana Langrová. Děti ročník 2002-2001 zde děti pokračují v rozvoji obecných motorických schopností a osvojují si nové techniky v boji na zemi i v postoji. Ti zkušenější zde mohou také získat první stupeň technické vyspělosti v judu 5. kyu a poznat atmosféru prvních soutěží v kategorii mlád'at.

Oddíl *Mladší žáci a Sportovní středisko 2* je určen pro kohaje ve věku od 9 do 12 let. Je veden profesionálním trenérem M. Petříkem za asistence M. Horáka a J. Paulusové. Děti v tomto věku spadají soutěžní kategorie mladších žáků. Ti nejtalentovanější z nich již zvládají řadu judistických technik. V tréninku je kladen důraz na rozvoj zápasových dovedností, rozvoj rychlosti, obratnosti a motoriky. Toto věkové období je pro osvojení si juda velmi důležité – nazývá se zlaté období motoriky. Judisté z tohoto oddílu jezdí na řadu soutěží včetně zahraničních. Mohou zde získat 2. stupeň technické vyspělosti v judu, 4. Kyu. Sportovní středisko 2 je zaštiťováno Českým svazem juda ve spolupráci se ZŠ Malá Strana – sportovní třídou. Je zaměřeno na výběr a trénink talentovaných judistů. Na tyto judisty je zaměřen speciální trénink a jsou pro ně pořádána soustředění.

Oddíl *Dorost a Sportovní středisko 1* je veden trenéry M. Petříkem a T. Nekolou. Zahrnuje širokou paletu judistů, chodí sem mladí judisté ve věku od 13 do 17, kteří spadají do kategorie starších žáků a dorostenců a navštěvují jej také dospělí judisté. Jsou zde trénováni převážně již vyspělí judisté. V tréninku je více než jinde zastoupena kondiční a silová složka, neboť moderní judo se bez těchto kvalit neobejde. Dále jsou procvičovány závodní a osobní techniky v nejrůznějších formách. Důležitá je zde motivace a volní vlastnosti judistů. Ti nejlepší dorostenci mají šanci dostat se do reprezentačního výběru. Do Sportovního střediska 1 jsou zařazeni žáci sportovní třídy ZŠ Malá Strana v kategorii starších žáků a dorostenců, kteří mají navíc tréninky a soustředění od profesionálních trenérů Českého svazu juda.

Oddíl *Sebeobrany* je již tradiční součástí nabídky týnského juda. Je veden akreditovaným trenérem A. Kabelkou. Výhodou tohoto oddílu je jeho otevřenost veřejnosti – sebeobranu zde může vyzkoušet každý. V návaznosti na složení zájemců je trénink specifikován (policejní sebeobrana, sebeobrana pro ženy apod.).

Členské příspěvky (půlroční):

Přípravka judo (Dudková / Dudek)	300,-
Začátečníci 2 (Nociarová / Vaňous)	500,-
Mláďata 1 (Dobry / Langrová / Babinec)	500,-
Žáci, dorost, junioři, senioři	800,-

Úpolové hry jsou v režii MěDDM.

Plán závodů:

Kohajové, kteří už mají nacvičené chvaty a znají také pravidla boje, jezdí po celý školní rok na různé závody. Nyní si můžete prohlédnout jaké závody čekají na kohaje i senseje na podzim 2009:

- 19.-20. 9. 2009 – Brno Cup (muži, dorost, žáci-výběř)*
- 19. 9. 2009 - Turnaj Sušice (mláďata - Dobrý, Vaňous)*
- 26. 9. 2009 - Dorostenecká liga – 3. kolo KJUS Hranice (Nekola)*
- 27. 9. 2009 - Krajský přebor ml., st. žactva Kaplice (Petřík) + delegace rozhodčích*
- 3.10.2009 – 1. liga mužů – 3. kolo (Jablonec n.Nisou)*
- 3.10.2009 – PČR družstev – st. žáci (Prachatice)*
- 10.10.2009 - 1. liga mužů – 4. kolo (Jablonec n.Nisou)*
- 10.10.2009 – MČR družstev – dorostenky, st. žákyň (Olomouc)*
- 17.10.2009 – Dorostenecká liga – 4. kolo KJUS Hranice*
- 17.10.2009 – MČR Kata (Turnov)*
- 17.10.2009 – Turnaj Písek (U17, U20, muži, ženy)*
- 24.10.2009 – Kvalifikační turnaj Ostrava (st.žáci, dorost)*
- 31.10.2009 – Kvalifikace do 1.ligy 2010*
- 7.11.2009 – PČR starších žáků a žákyň (Mohelnice)*
- 14.11.2009 - PČR mladších žáků a žákyň (Chomutov)*
- 21.11.2009 - MČR dorostenců a dorostenek (Plzeň)*
- 21.11.2009 - Memoriál Ing. Radoše, ml. a st. žáci (Domažlice)*
- 28.11.2009 – MČR mužů a žen (Teplice)*
- 28.11.2009 – VC Prachatice (U11,U13,U15)*
- 5.12.2009 – Turnaj Kaplice (U11,U13)*
- 12.12.2009 – Vánoční turnaj Prachatice (muži, ženy)*

Ohlédnutí za prázdninami:

S koncem školního roku život judistů v našem klubu neskončil. Letošní léto bylo plné různých akcí. Hned na přelomu června a července vyrazili týnští sensejové a kohajové na závody do chorvatského Splitu. A neodjeli jsme s prázdnou. Sensejové T. Nekola a T. Brom si z jadrana odvezli bronz.

11.7.2009 jsme pořádali triatlon „Judoman 2009“. Vítězství se díky stejným časům odvezli českobudějovičtí P. Rakouský (Kraftmagu ČB) a L. Pilnáčková (SKJ Rožnov ČB), čest pořadatele zachránil T. Nekola:



17.7.2009 jsme podnikli cyklovýlet do Prachatic na Bohemia jazz fest 09.

25.7.2009 proběhlo v rámci Vltavotýnských slavností společné vystoupení klubu s kroužky MěDDM.

Poslední červencový víkend jsme sjeli na raftech divokou Vltavu:



Od 15. do 22. 8. 09 jsme pořádali soustředění ve Volyni pro mláďata, mladší a starší žáky. Zúčastnili se judisté z partnerských oddílů MěDDM Kaplice, Judo Sokol Praha Vršovice a UJZ Muhlviertel. Sensejové T. Babinec a J. Nekola zde úspěšně složili zkoušky na 1. Dan:



Gratulujeme!

Okénko trenéra:



Professor Jigoro Kano (1859-1938) vytvořil judo z vybraných chvatů starého bojového umění Jiu-Jitsu. Po letech pečlivého studia, hloubavých úvahách, založil vlastní školu, kterou nazval KODOKAN-JUDO. Jigoro Kano byl vynikající pedagog, byl členem Japonské horní sněmovny a ministrem výchovy. Založil Japonskou atletickou asociaci a zastupoval Japonsko v Mezinárodním olympijském výboru.

Víš, co to znamená slovo JUDO?

JUDO znamená japonsky „Jemná cesta“. Myslí se tím, využití síly soupeře při minimální námaze. Judo využívá dva principy: minimální úsilí – maximální účinnost („Seiryoku-zenyo“) a vzájemný prospěch („Jita-kyoei“). První princip znamená využívat co nejučinněji svou sílu a umožňuje porazit i fyzicky silnějšího soupeře. Druhý princip učí vzájemnému respektu mezi lidmi, neboť judo nemůžete cvičit sami.

Zde si představíme nepsané zásady juda, které pochází již z dob profesora Kana a musí je každý judista dodržovat dodnes.

Zdvořilost

- dokázat respektovat druhé

Odvaha

- umět vždy poctivě jednat

Upřímnost

- znamená říci slušně to, co si člověk myslí

Čest

- dodržet dané slovo

Skromnost

- nevynášet sama sebe do nebe - nevytahovat se

Respekt

- bez respektu není důvěry

Sebeovládání

- dokázat udržet na uzdě svůj hněv

Přátelství

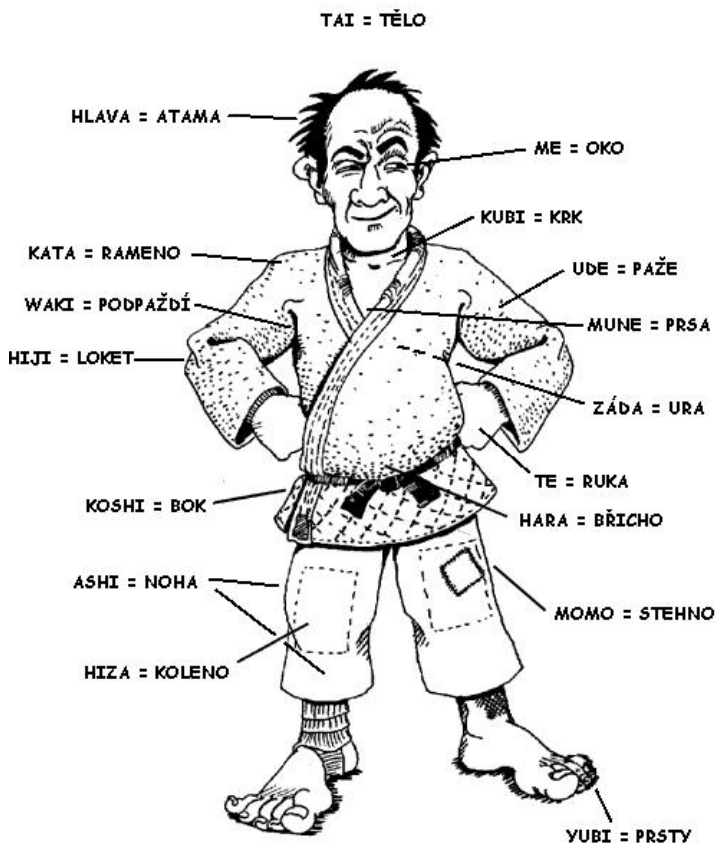
- je nejčistší z lidských citů

JUDO - je kytice svázaná ze všech těchto květů
(co zásada - to jeden květ)

Slovníček základních pojmů:

První kapitola této rubriky bude patřit popsání lidského těla. Tyto znalosti uplatníme v poznávání jednotlivých technik v judu.

VETERAN JUDOKA = JUDISTA VETERÁN



Jako bonus v prvním obnoveném čísle, rozšíříme slovníček o několik základních pojmů. Některé jsou použity i v tomto čísle.

DAN - stupeň mistrovské vyspělosti

DOJO - tělocvična, prostor, kde se cvičí judo

GARI - podražení

HARAI - podmet

JUDOGI - oblek judisty, kimono

JUDOKA - judista

KAESHI - protiútok

KO - malý

KOHAJ - žák

KYU - stupeň žákovské vyspělosti

NAGE - hod (poraz)

O - velký

OBI - pás ke kimonu

RANDORI - cvičný zápas

REI - zdravte (povel k pozdravu)

RENRAKU - kombinace

RITSUREI - MALÝ pozdrav

SEISA - klek sedmo

SENSEI - mistr, učitel

SENSEI - učitel JUDA, trenér

SHIAI - utkání (zápas)

SODE - rukáv

TATAMI - zápasíště pro JUDO

ZAREI - VELKÝ pozdrav

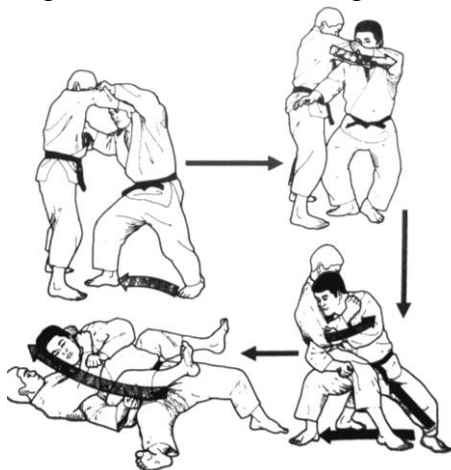
Cesta k vítězství:

V této rubrice se podíváme na zajímavou techniku, která nám může pomoci k úspěchu v závodním judu.

Variace KO - UCHI GARI

Tato variace chvatu ko – uchi gari je běžně známa jako KO – UCHI GATE, KO – UCHI SUTEMI nebo KO – UCHI MAKIKOMI.

- zatáhni soupeře vpřed
- posuň se rychlými kroky tsugi – ashi pravá – levá – pravá vpřed
- za současného tahu levou rukou
- otoč svou pravou paží pevně kolem soupeřova stehna
- v těsném kontaktu těla jej hod' dolů vzad
- při dokončení hodu se musíš vytočit obličejem k soupeři, nebo zakončit hod přechodem do držení



Z historie týnského juda aneb psalo se ve Zpravodaji (souhrnný článek z vydání Zpravodaje kohajů v roce 2002 -3):

Počátky juda v Týně nad Vltavou:

Nejprve si něco řekneme o „podhoubí“ tohoto sportu. Týn byl jakousi Mekkou dvou základních sportů – kanoistiky a fotbalu. Vycházelo to z velikosti Týna a jeho možností na poli sportu. Z jedné této základny vzešel i zakladatel budoucího juda M. Petřík. Léta dělal vrcholově kanoistiku (trénoval i pod p. Doktorem, otcem našeho olympionika Martina Doktora), kde po nástupu na střední školu v Písku přešel na judo. Měl již „propozice“ ke sportu a tak to zkusil. M. Petřík se nezalekl tohoto tvrdého sportu a ve svých skoro 19 letech se začal učit judo v píseckém oddíle. Takže se dá říci, že začátky vltavotýnského juda jsou v Písku.

Po ukončení základní vojenské služby se Miroslav věnuje práci a novým koníčkům, judo ustupuje do pozadí. V roce 1987 (4.3) se nový ředitel MěDPM rozhodl pořádat kurz sebeobrany, a tak si vyzkoušet znovu judo. Do tohoto kurzu chodí celkem dvacet dětí různých věkových kategorií.

Mezi nimi i A. Kabelka. Koncem března do Týna přichází další trenér, odchovanec z Jičína p. Karel Pipek. Kurz se prodloužil kvůli velkému zájmu až do konce školního roku. V září se koná nábor, do kterého se hlásí asi 30 zájemců – začíná se učit judo. Oddíl cvičí ve staré Sokolovně na atletických žíněnkách. Ke konci roku se zúčastníme prvních závodů – Pohár nadějí v Českých

Budějovicích. 18.12. 1988 se koná valná schůze juda, kde se domluvila půjčka tatami z DDM České Budějovice a dotace 20 000,-.

Oddíl se účastní i prvních krajských přeborů v Prachaticích. Má za sebou i první úspěchy v tomto závodě, kde se objevují i první hvězdy oddílu. Jsou jimi J. Kotková (o které budu psát později), M. Michálek, P. Stejskal, M. Klíma... V oddíle od září 1988 cvičí 34 lidí a oddíl je rozdělen na dvě části.

V roce 1989 je instalována vitrína ve výloze kadeřnictví (dnes zlatnictví) na náměstí. Do oddílu dochází 65 členů a jsou i vidět úspěchy, hlavně v kraji – namátkou krajší přeborníci – J. Kotková, M. Chlumecký, M. Schánělec... První jmenovaná začíná jezdit na své náklady na velké turnaje po ČSFR, kde se umísťuje do 5. míst.

Je tu spolupráce s Vrcholovým střediskem v Prachaticích, kam jezdíme na pravidelná soustředění. Jsou konána i v Týně za účasti Horního Rakouska. Od roku 1991 je založeno dožo ve srubech a oddíl pravidelně navštěvuje přes 60 členů. Jsou zde pořádány i Krajské přebory, kde se umísťujeme na prvních místech. Přichází trenér Ing. P. Dvořák, který se aktivně zúčastňuje závodů po celé republice. M. Petřík se stává nositelem 2. Danu.

Od roku 1992 - 93 se oddíl rozděluje na 4 skupiny – začíná aktivně trénovat A. Kabelka a I. Dolejší, kteří složili zkoušky na trenéry a zkušební komisaře 3. třídy. Oddíl má mnoho úspěchů na velkých cenách a hlavně se zařazuje do podvědomí celého judistického sportu v republice. V roce 1995 nastupuje asistent trenéra J. Vaňous a o rok později se k němu přidává i Z. Štos st. V letech 1996 se oddíl přemístil do pronajatých prostor

na Sokolovně, které si částečně zrenovoval. Do oddílů dochází cca 100 členů. V roce 1997 se novým předsedou stal A. Kabelka. J. Vaňous a Z. Štos st. udělali zkoušky na trenéra 3. třídy. Od let 1998 – 2000 se dokončila nová vize vedení oddílu a rekonstrukce, kdy výsledkem jsou umístění na Mistrovství ČR a prestiž klubu jak na Vltavotýnsku, tak v republice.

Autor A. Kabelka [editace textu T. Nekola]

Stará japonská přísloví k zamyšlení i pobavení:

„Sněhulák si nepotrpí na čaj.“

„I z prachu, když se nahromadí, se stane hora.“

„Kdo pije, neví, jak víno škodí, kdo nepije, neví, jak prospívá.“

„Skutečné mistrovství vypadá jednoduše.“

„Ve dvou se jde i do pekla veseleji!“

Zajímavé odkazy:

<http://judotyn.org> (!!! Tento web sledujte všichni !!!)

<http://www.kodokan-judo.cz>

<http://judoinfo.com>

<http://czechjudo.cz>

<http://www.bitky.net/judo>

<http://www.youtube.com/watch?v=4u41omoNO4U>

Chvilka poezie:

Judo není jenom dřina v tělocvičně, ale dá se říci, že je to vlastně takový životní styl, který zahrnuje celou řadu oblastí, včetně umění a poezie. Samotný Jigoro Kano byl velkým milovníkem tradiční japonské poezie. V tomto čísle vám představíme část baladické básně od autorky H. Langrové, která popisuje průběh naší vody „Judovltava 2009“:

Óda na vodu

*Rafty lehce sklouzly na vodu
ve Vyšším Brodu,
kapky vody vysoko vystříkly
a na slunci se krásně zaleskly,
judisti a jejich přátelé,
všichni víme o koho jde,
se nalodili, barely srovnali
a pádla do rukou vzali.*

*Na prvním raftu na jeden povel
pádla do vody zajela,
vodu ukrojila
a hned od břehu se loďka odrazila.
I druhý raft po hladině letěl snadno,
jen třetí raft, s tím zahrávat si, nebylo radno.
Chvilku trvalo než začátečníci srovnali směr
pak už se však chytili
a ostatní plavidla zakrátko dohnali.*

*Rost'a jako kormidelník byl skvělý,
však taky rumičky se mu jen hrnuly
ostatní se ale zahanbit nedali*

a pivečko s vínečkem stále ochutnávali.

*Roman jako rumový král
soutěžil a neprohrál
tričko sice nezískal
zato však placatku
a záchranný kruh jako hračku.
A když mu rum zakalil rozum
za rozbřesku sbalil raft
a na vodu ho bez pádel „táh“.
Markéta, která jako vždy nespala,
zadržet se ho snažila.
Roman však sílu měl, trhnul
řeka zahučela, ráda ho přivítala.
Pak jen se záchrannými vestami
plavil se Roman za svítání.
Daleko však nedoplul a unaven usnul.
Ráno AHOJ vodáci volali
milého Romana budili.
My ostatní jsme ho však dohnali
až za poledního cinkání...*