



ZPRAVODAJ KESL RYU



KESL RYU SHOTOKAN z.s./www.sk-kesl-ryu.cz, tel.: 777940769, e-mail: sk-kesl-ryu@seznam.cz, kesl.karel@cabk.cz



2-2017

Duben-květen

Uvnitř tohoto vydání:

...pokračování
reportáže z ME...

Mládí se nám dere
v před...

Na NP nás zachra-
ňovali slečny...

Telegraficky sou-
těžní info...

Seminář Muay
Thai přínosem...

Jako vždy, super
soutěž...

Memoriál M. Šian-
ského...

Nejdůležitější body:

- Placení oddílových příspěvků je ještě pro hodně lidí z našeho SK problém. Zkuste si všichni v tom udělat pořádek! Uhrazeny měli být do 15.4.2017!
- Hledáme dobrovolníky na podzimní mezinárodní MČR v karate do pořadatelského týmu. Jedná se hlavně o lidi za časomíru (budou proškoleni) a pořadatelskou službu. Všichni vítáni!

TŘI MEDAILE Z ME WUKF PRO NÁŠ KLUB

Dlouho plánované ME WUKF tu najednou bylo a odjezd do Rumunské Kluže ve večerních hodinách 3.4. zahájil úspěšné mezinárodní tažení. Mimořádné bylo, že se zúčastnilo za naší asociaci ČABK takřka 60 sportovců, potěšitelné že z našeho SK 15 kousků a sice K.Keslová K.Kesl, H.Vašíčková, M.Sláma, P.Andršová, R.Frühaufer, J.Borgula, V.Šťastná, B.Šťastná, V.Andrš O.Čermák, E.Hubková, M.Kloubek, J.Hořák, J.Jetel a doprovod M.Šťastný, J.Jetel a L.Čermáková Po ubytování, prohlídce po městě a lehké přípravě v hotelu mohl vypuknout soutěžní maraton a to ve čtvrtek, kdy to rozjeli masters. Jak již bylo řečeno tato kategorie je vždy obsazená nejen do kvantity, ale i do kvality Velkou radost nám připravili na-

zásluze vybojovali stříbrné medaile. Martin i náčelník klubu bojovali jako lvi, ale stačilo to „pou-

třicet ostatních reprezentantek zabojovala a postup do nedělního šestičlenného finále bylo vy-



še dámy v kategorii kata masters tým **Hanka Vašíčková, Kačka Keslová a Petra Andršová**, které v obou kolech zacvičily pěkné kata a získaly pro náš reprezentaci i náš klub titul **mistra Evropy!** Zahanbit se nedal ani náš druhý tým masters, ve složení **Sláma Martin, Jan Borgula a Radek Frühaufer**. I zde borci ukázali velmi dobrý výkon a po

ze“ na čtvrtá místa, ale náladu jim spravil **Radek Frühaufer**, který v opravdu „nabušené“ kategorii vybojoval skvělý bronz. V jednotlivcích podali i ostatní super výkony, bylo to přece jenom ME Kačka Keslová 8.místo, Andršová Petra 9.místo a Jan Borgula 11.místo. Tím skončil pro borce našeho SK první den a rozhodně nad očekávání. 2 den jsme z našeho klubu měli dvě želízka v ohni. Erika Hubková vůbec neješla špatně a bylo vidět, že zvýšená tréninková účast posledních dnů udělala své. 11.místo v kata a dvě pěkná utkání v kumite se daly považovat za úspěch. Ani Jáchym Hořák si v kata nepočínal špatně a v poli takřka 40ceti soupeřů se dá 13.místo považovat za slušné. V kumite nechyběla bojovnost, ale určitá vydešenost z tatam na ME, mu zabránilo jít do dalších kol. Pak už byla pozornost upřena na nejprestižnější kategorii kata seniorek. Hanka Vašíčková všechny mile překvapila vyrovnaným a kvalitním výkonem, kde v kategorii přes

soko nad očekávání. V sobotu bylo těšení na medaile největší, protože mládeže jsme s sebou měli dost. Každá kategorie byla většinou obsazena 20ti až 30ti závodníky, tak že každé umístění bylo cenné. Verču Šťastnou svázala nervozitka překvapivě až po velmi dobrém začátku, ale 7.místo na ME se dá považovat jako úspěch. Stejně umístění vybojoval i Jáchym Jetel. Největší daň nervozity si vybrala Barborka Šťastná, první kata s jistotou, druhá kata dvě malá zaváhání a medailová sen byl pryč. 13.místo nebylo špatné, ale když člověk myslí výše... Další naši borci víceméně bez překvapení, bojovali, ale práce před námi ještě kopec. Čermák Ondra 11.místo a Vojta Andrš 12.místo. Pak ale nakonec ale přece jenom zahřmělo. Ve velké konkurenci padesáti!! soupeřů dobře zacvičenými katami postoupil **Matyáš Kloubek**, z eliminace až do finále, kde v rostřelu vybojoval skvělou bronzovou medaili! Hodnocení kumite ...pokračování str.2

...pokračování TŘI MEDAILE Z ME WUKF



...není úplně negativní. Barborka Šťastná se prala jako o život bodovala, celé utkání vedla, pak o bodík prohrála, ale to je sport, velká spokojenost s výkonem. Verča to

má také v sobě, ale bez zjevného důvodu jí tato soutěž zastihla v psychickém útlumu v kata i v kumite. Tak určitě příště. Špatně si nevedl Vojta Andrš nechyběla bojovnost, bodoval, první kolo nad Skotem vítězně, tak že i zde spokojenost a mírný opti-

mismus do budoucna. Navíc si sobě i nám udělal radost stříbrnou medailí v kumite rotace s týmem, pochopitelně pod hlavičkou reprezentace ČABK. Ve finále kata Hanka skvělé 5. místo a mohlo být i lépe...! díky super doprovodu v podobě Marka, Jindry i Lenky se jednalo opět o parádní akci, kterou si všichni užili. Děk patří nejen klasicky obětavému hlavnímu koučovi Milošovi Linkemu ale neúnavným zapisovatelům Barborce, Erice, Kačce, Hance, Jáchymovi a dalším, díky kterým jsme byli i při počtu dvanácti tati stále v obraze. Po gratulacích od borců s výpravy, zahrani-

čních kolegů si opět jen nemůžu odpustit dodatek, který mě tíží asi jen osobně. Pokud z reprezentantů kteří hájí barvy naší vlasti je ještě tak naivní, že se vrátí z ME třeba jako medailista a předpokládá že mu kolegové z klubu alespoň pográtují, byl oprávněně zklamán. Nejsem věřící, ale jen bůh ví, z jakého důvodu se tolik odlišujeme od týmového ducha ostatních sportovců kteří se radují z úspěchů svého kolegy z týmu. Nebo jen náš SK je postižený vzhledem pouze k sobě samému, a nebo vlastní velikost, která mu nedovoluje ocenit druhého? Bída!

MLÁDÍ SE NÁM I SOUTĚŽNĚ DERE V PŘED

Chtěla bych za naši asociaci ČABK poděkovat SK Kesl Ryu za účast na ME v Rumunsku, za velmi dobře připravený tým, který odvedl výsledky a přispěl medailově k tak dobrým výsledkům ČABK na letošním šampionátu. Jsem moc hrdá na to, jak má každý snahu vydat ze sebe maximum, a to i v případě, kdy nezískal medaili. Myslím, že celkový výsledek byl velmi pěkný a Kesl Ryu na tom nezbytně také nese své zásluhy. V každém případě se budeme těšit na další spolupráci s Vaším klubem a těšíme se již teď na příští cestu světem.



Za celou ČABK
Radka Hassaine
Prezidentka ČABK

Zatím co borci z ČABK reprezentovali na ME, naši začínající nejmladší zajeli na domácí soutěže začátečníků a i když medaile byly zatím pouze 3, je skvělé že je zájem a borci se osmělují, protože jen soutěžením se stáváme závodníky bez zbytečného stresu a nervozity. Stříbro vybojovala přece jenom už zkušenější Valentýna Hrazdířová a Jan Stránský v katách, bronz rovněž v kata Luboš Hrazdíř. Určitě nadějně bylo i 5. místo Kristý-

ny Čermákové a postup do 3. kola



la Veroniky Rešové. Soutěžní doporučení v případě když trenéři s vámi nejedou. Je třeba dodržovat káty, které jim doporučí demonstrovat, oni nejlépe ví, co si který

závodník může dovolit, sebevíc se rodičům a dalším může zdát že je lepší demonstrace vyšší nebo jiné káty, protože opak je většinou pravdou. Pouze zkušený trenér ví, co je dobré pro optimální hodnocení toho či onoho karateky. V každém případě díky všem našim závodníkům za dobrou reprezentaci oddílu a díky rodičům, kteří svá dítky na turnaj dovezli a vyseděli celou svoji volnou sobotu na tribuně. Doufám že si to dítky cení.

NA NP ČSKe ZACHRAŇOVALI NÁŠ SK POUZE SLEČNY

My nemít ty holky... Na NP seniorů, juniorů a dorostu se prostě našemu klubu kluci, až na Luboše Hrazdíře, který vybojoval slušné 5. místo v kumite, vytratili. Doslova hvězdou tohoto turnaje se stala Zuzka Augustinová, která ukázala že je výraznou osobností českého karate kata a vybojovala hned dvě zlaté medaile a sice v kategorii ženy i U21. Perfektní bylo, že finále kata ženy bylo záležitostí našeho klubu

a tak výbornou stříbrnou medaili brala Nikola Jůzová. Medailový komplet doplnila bronzem v dorostu Veronika Jůzová



vá. Pochopitelně velká gratulace a tak jedině co nás může mrzet je fakt, že ti v „pánské“ kategorii, kteří by měli soutěžit a sportovně se rozvíjet se nezúčastnili a proč se mnozí tedy derou do reprezentace ČSKe, když snad musí být každému jasné, že bez zkušeností, zápalu pro sport a sportovní čtižádosti je to u těchto borců pouze jakási demonstrace nepochopení vlastní sportovní úrovně...

Soutěžní info telegraficky: Na CZECH OPEN v Ústí n. Labem 30.4. zaznamenali výrazný úspěch pro klub **Veronika Jůzová** a **Matyáš Kloubek** vybojováním zlatých medailí a další, stříbrné medaile přidali **Valentýna** a **Luboš Hrazdířovi**. Bronzovou medaili ještě vybojoval **Filip Smutný**. Na soutěži WUKF POLISH OPEN v Polsku 6.5. vybojoval pro naši asociaci krásnou bronzovou medaili v kategorii kata masters **Martin Sláma**. Gratulujeme všem, protože nejen že skvěle reprezentují sebe, ale i svůj klub!!

SEMINÁŘ KARATE A MUAY THAI ROZHODNĚ PŘÍNOSEM

Zdalo by se relativní, zdali účast borců našeho klubu na semináři vedené trenérem SK bude přínosem, když prakticky uslyší to samé, co na tréninku. Ale opak je pravdou. Když přijde na karatistické mozkové buňky cílený útok takřka nepřetržitě cca 8 hodin, dá se předpokládat, že tam něco zůstane:-). Dalším, důležitým faktorem je zacvičit si i s jinými karatisty než domácími a navíc ve velmi hezkém prostředí, nejen ve smyslu doja, ale kde nechyběli koně, trampolína a pro ty starší i tmelení kolektivu s kulturním programem živé hudby. Procvičení a zopakování tri

terii pro cvičení základních i mistrovských kata a kihonu Shotokan se probralo doslova z gruntu a velmi dobrým a potřebným

Nejen nácvik základních technik a sparingu dal všem určitou lekci z fyzické kondice:-), ale byl i dobrou přípravou „kumitáků“ z



zpestřením byly dva vstupy tréninku Muay Tai, pod vedním sympatického profesionálního zápasníka a trenéra Jana Slámy.

hlediska dobrého krytí a provádění reálných úderů a kopů. Jak bylo již řečeno, všichni si tento víkend užili a rozhodně nepředpokládáme že by byl po slední a rozhodně i z důvodu, abychom to mohli vynahradiť zájemcům s nižším STV, kteří měli tentokrát smůlu, protože seminář byl pořadatelem akce koncipován pro vyšší STV. Přínos



sem nebylo jen samotné cvičení ale, ale i skutečnost, že jsme objevili perfektní místo k minicampům, jehož majitelem je sám karatista a který prostředím vylepšuje ve smyslu optimálního místa pro bojová umění. Tak že nezbývá než doufat, že nás příště vyjede ještě větší skupina a poděkovat všem, kteří tu byli tentokrát.

JAKO VĎY, SUPER SOUTĚŽ PŘEBOR PRAHY 2017

Děkování všem pořadatelům a pomocníkům na soutěži Přebor Prahy, kterou jak jinak, pořádal náš klub, by bylo pomalu nošení dříví do lesa. Když se ještě sešli dva hlavní činitelé zdravotně handicapovaní, jedině další členové našeho SK mohli zajistit zdárnou přípravu soutěže a náš ledný průběh. Protože pomocníků bylo překvapivě dostatek, tak i když všem velké díky, tak alespoň jmenovitě těm nejvýraznějším a sice Markovi Šťastnému, Jáchymovi, Davidovi Rešovi, Jindrovi Jetelovi, p. Hrazdírovi, Rodince Šimonů a dalším... Další velké díky pochopitelně Milošovi, Kačce, které zvládla pět funkcí najednou, znovu Markovi za ovoce, Jindrovi za krásné diplomy atd. I přes 200 závodníků byla soutěž rychlá a dynamická, bez zranění a ve skvělé pohodě. Co bylo dále doslova famózní, byl počet startujících z našeho klubu a sice 43 borců! Další pozitivum bylo, že jako vždy náš sk obhájil absolutního krále Prahy ziskem 35 medailí! I když nepodceňujeme výsledky, přece jen to byl „pouze“ krajský přebor a my koukáme výše, trenér si celkem pochvaloval některé výkony, dávající do další práce určitý

tý optimismus. I ti kteří se pomalu osmělují postoupili do dalších kol, což je nejen příslibem do budoucna, ale i motivací do další práce. Ale nakonec hlavní jmé-

kumite BRH, kterému nechyběla rychlost, přehled a bojovnost, radost si udělala i Verča Šťastná a dala hned dvakrát stříbro kata i kumite. Jako profík si počí



no klubu dělají medailisté a tak k nim. Zlaté medaile a tím přebornický titul získali Kateřina Keslová-kata masters, Veronika Jůzová-kata dorost, Matyáš Kloubek-kata dorost, Barborka Šťastná-kata a kumite-ml. žákyň, Jakub Slanař-kata i kumite U21, Jaroslav Sládek-kumite muži, Miroslav Gruber-kumite masters, Libor-kumite U21 a nakonec Valentýna Hrazdírová v kata ml. žákyň. Zlato ještě získal v neoficiální kategorii 7-8. kyu David Nový. Stříbrné medaile v počtu 12 vybojovali pro náš tým: Již druhou medailí Jaroslav Sládek v ka-

nala Veronika Rešová a udělala medailovou radost nejen sobě v kata 8-7. kyu. Svou katu demonstroval slušně Jáchym Hořák i on stříbro, ale...:-), hezky zajel i Libor Podroužek a Verča Jelínková, oba v kateg. kata muži-ženy a pochvalu zasluhují i ostatní „stříbrňáčci“ Petra Andršová-kata master, Jan Stránský-kata ml. žáci, Ondra Čermák-kumite ml. žákyň, Andrea Šimonová-kumite ml. žákyň a Elvíra Djemileva-kumite ženy. Cenných bylo i 10 bronzových medailí o které se zasloužili opět Libor Podroužek-kata U21, Kuba Slanař v ka-

ta muži, Zdenka Šimon-kata ml. žáci, Jáchym Jetel-kata ml. žáci, Filip Smutný-kata st. žáci a další naděje našeho klubu Tereza Sibřínová. Pak ještě dobrý výkon a též bronz Pavla Šimonová-kata masters, Pepa Ciglanský dokonce dvakrát a sice v kumite váze a BRH. V kumite zabodoval medailově i Luboš Hrazdír a to bylo vše. Jak již bylo řečeno, nejen díky všem kteří pomáhali a na které není místo např. za časomírou obětavá Anežka Kotěrová a další.. rozhodčí kteří podpořili soutěž jako Jindra Pilmann, zkrátka všem, ale je třeba poděkovat rodičům našich borců, kteří obětavali sobotu a dělali skvělou atmosféru. Na podzim nás čeká ještě větší soutěž s minimálně 10 dalšími zúčastněnými státy a s účastí určitě kolem 400 závodníků. Věřím, že s tímto týmem to zvládneme, tak že ještě jednou díky. Rozhodně je třeba zmínit naše naděje, které nezklamaly, D. a F. Siglerovi, S. Zadina, Matěj Kučera, Marek Kučera, E. Štěpánková J. Božovský, F. a D. Křížovi, M. a T. Horňáčkové, L. Božek, A. Novák, D. Nový nebo J. Strhan. Tak že i těmto díky za reprezentaci, protože všichni vyhrávat prostě nemůžou:-).

Memoriál M.ŠIANSKÉHO - ÚSPĚCHY NELZE PŘECEŇOVAT

Titulek nemá znamenat, že nejsme rádi za účast, zisk medailí a úspěchy, ale je třeba mít stále na paměti, že pokud míříme výše, nemůžeme se spokojovat s minimem. Tato soutěž byla slušnou z hlediska účasti 300 sportovců nebyla ani vyloženě slabou ve smyslu konkurence, ale přeceňovat úspěchy zde by rozhodně nebylo na místě. A tak přes všechny gratulace medailistům a díky ostatním účastníkům za reprezentaci svého klubu se v tomto komentáři zaměříme spíše na samotný výkonnostní posun jednotlivých borců. Jak s tím naloží je jejich věc, jsou to víceméně stále opakované požadavky pro optimální hodnocení a tam už záleží na sportovní inteligenci jednotlivých sportovců, jejich pokoře a důvěry v trenéra. Tam je jistě nedílná a velmi důležitá souhra s rodiči, kteří mají naprostou a bezvýhradnou důvěru v trenéra. Pokud tomu tak není, je lépe pro všechny zúčastněné změnit jak trenéra tak oddíl. Dále bych chtěl každého speciálně upozornit, že rozhodčí na těchto i jiných soutěžích mají úplně jiné starosti, než případně někomu škodit, nebo nadřizovat. Je pochopitelné, že i zde hraje určitou roli subjektivní pocit, jako ve všech sportovních oblastech, kde je prioritou v rozhodování zásadní lidský faktor. V drtivé většině však vždy vyhraje ten lepší. Z tribuny a zvláště bez dlouholetých zkušeností v karate a navíc z pohledu ještě ovlivněného osobní vztahem k závodníkovi se opravdu nedá cokoli kritizovat! Ještě jednu poznámku bych rád směřoval zvláště k rodičům. Na závody si pochopitelně můžete se svými ratoletmi jezdit kam chcete. Doporučuji určité soutěže, je dobré dostatečně závodit, ale jako ve všem, všeho moc škodí a to i v soutěžení a tím hlazení si svého ega na „pouťácích“ a naopak se tlačit tam, kam ještě dotýčný výkonnostně nedorostl, má rozhodně svá negativa. Ale je to rozhodnutí každého. Rozhodně si ale náš klub vyhrazuje, předběžnou konzultaci s hl. trenérem případné účasti

seminářů a jiných aktivit zaměřených na bojová umění. Je třeba se rozhodnout, jak již bylo řečeno, buď máte důvěru k vedení svého klubu a k výuce karate jako té nejodbornější a nebo je třeba si hledat jiný klub. Doslova vymetáním jiných akcí má do-

čet Gojushiho sho je spíše drzost a rozhodčí to tak posuzují. Tak že základy, základy, základy.. Potěšila výkonnostním posunem bronzová Verča Šťastná, všechny kata posun, ale částečně úspěšné teprve H.4 byla dobře zacvičená v klidu. I zde je prioritou nemy-

koliv samolibosti, to sotva! **Je to tím, že ti lepší pravdu sportují a karate většina z nich žije.** Běháte, posilujete, cvičíte si katas a techniky kumite i ve svém volném čase? Ne? Tak co chcete? Pokud berete karate jen jako kroužek a vystačíte si pouze s tréninky, je to na občasné umístění krajské úrovně! **To je realita!** A tak můžeme hodnotit další výkony, které by byly nadějí jenže... Zdeněk Šimon, techniky dobré, ale s karate to má společného minimum, Ondra Čermák stále se opakující chyby v postojích i základních technikách, viditelné v kata. V kumite snaha, ale bez reálných technik se nebuduje. Marek Kučera, sice zkažená kata, ale to se může stát každému že ano Jáchyme? Ale kata je boj i když proti imaginárním útočníkům a odchodit se prostě nemůže viz Lukáš Janoušek atd. My můžeme naučit naše borce karate, ale sportovce z nich udělat nemůžeme. Vstaňte od počítačů, nebo vyžehněte děti od počítačů, pořídte jim běhací hodinky, kontrolujte je zdali, každý den posilují atd. Pak se můžeme bavit o sportu na trochu vyšší úrovni.



pad na celkový styl toho či onoho začínajícího karateky i na jeho výkonnostní vývoj. Ale zpátky ke sportovcům. Zlaté medaile a dalo by se skoro říci jako vždy Nikola a Verča Jůzovi a Matyáš Kloubek. Jistě že by se tam dalo mnoho věcí vyladit, ale chtělo by to více tréninků u nás, leccos je třeba, jak člověk roste, prostě přeladit a zapracovat i na psychice. Tak snad bude alespoň chvilka na letním campu. Stříbro vybojovala Hanka Vašíčková, tam se jako s vyšším mistrovským STV domluvíme, ale v podstatě spokojenost. Další stříbro Petra Andršová kata a Valentýna Hrazdírová. Tady je pokrok vidět, pořád je třeba pracovat na dřívější špatných návycích. Jde to pomalu, ale jistě. Na větší úspěch si ještě chvilku počkáme ale naděje je a z pohledu Valentýny je chuť a to je hlavní. Poslední stříbro pro náš SK vybojoval Jan Stránský. Naděje je, to je bezesporu, ale.. Tam je třeba si uvědomit, že naučit se katu i mistrovskou je celem jedno duchá záležitost, ale je důležité ji dobře demonstrovat a to bez znalosti dobrých základních technik problémem je. V základních požadavcích pomalu postupujeme, ale není to zatím tak výrazné, jak je třeba na vyšší kata. Proto je zde třeba pokora a uvědomit si, že s 6. Kyu např. cvič-

slet na cvičení samotné, ale především na boj. Ještě přidala 3. místo v kumite a zde též postupujeme, ale méně vyděšenosti by bylo na místě :-). Další bronz Filip Smutný, stejně jako u zlatých medailistů, málo času cokoliv změnit, je dost šikovný, ale jak rychle roste, krouží se, divočí a tím zkracuje techniky. Víme jak na to, ale jak říkám, málo času něco předělávat. Bronzovou medaili přidali do sbír-



ky našeho klubu nadějná Verča Rešová a dále Pavla Šimonová a Luboš Janoušek v kata masters. Z určitého hlediska byl dobrý výkon i Vojty Andrše, který vybojoval 3. místo v kumite. Ale i zde chybí systematický přístup k osobnímu tréninku. Co říct na závěr. Pořád je tu opakující se zásadní otáčka. Proč je někdo lepší nežli já. Má lepšího trenéra? Tak bez jaké

Nájemné tělocvičny je dost drahé z hlediska, abychom tam běhali dokola, nebo posilovali. Je to v první řadě dojo pro bojová umění! I když z nouze okrajově zařadíme posilování, je to spíše návod jak posilovat individuálně. Trénink karate je tak náročný, že i tak stíháme za tréninkovou jednotku minimum. Tak že.. **V dojo my cvičíme karate!!**