



### Nejdůležitější body:

- Po několikáté připomínám placení oddílových příspěvků včas! Na duben-červen měly být uhrazeny nejpozději do 15.4! Stále je ještě minimálně 1/3 nezaplata a já musím platit tělocvičnu!
- Někteří nemají OPĚT uhrazen letní camp, nebo alespoň zálohu! Je několik náhradníků, pochopitelně co nejdříve dostanou oni možnost! Záloha měla být uhrazena do 20.4.!!!!

### Uvnitř tohoto vydání:

- |                                        |   |
|----------------------------------------|---|
| Zkušební soutěž SKIF se štítem...      | 2 |
| Oslava 100 let ve velkém stylu...      | 2 |
| Moravsko-slezský pohár úspěšně...      | 2 |
| Soutěž Wakizaši tak padesát na padesát | 3 |
| Trocha moudra nikdy neuškodí...        | 3 |
| Moje cesta bojovým uměním...           | 4 |
| Troška výuky, jak se jezdí karate...   | 4 |

# G.M. DANNY HAZAN AIKMA ZPRAVODAJ KESL RYU AUTORIZOVANÝ KRAV MAGA ACADEMY ČEST, PŘÁTELSTVÍ, LOAJALITA™

Březen-duben

3/2018

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

## DÍKY NAŠIM NADĚJÍM OPĚT „NA BEDNĚ“

Přes to, že trenéři a zvláště náčelník většinou tvrdí, že medaile nejsou prioritou, ale cesta do jakýkoliv zisk medaile je radost, protože jde o dobré jméno klubu a to až na prvním místě:-). Doby kdy jsme se pohybovali mezi absolutně nejlepšími týmy jakékoliv soutěže sice nejsou v dnešní době automatické, ale za dobu, kdy existuje Kesl ryu, přirovnání z hlediska úspěchů k horské dráze je na místě. I když Pohár nadějí byla nakonec docela slušná soutěž s více jak 400 závodníky a určitě ne zanedbatelnou konkurencí, udělali naši borci ziskem 23 medailí velkou radost a po delší době se náš klub umístil ze všech zúčastněných na 3.místě. Jako vždy, zde jsou všichni úžasní a nejlepší, na tréninku bude z hlediska výkonů trošku mytí hlav, protože věřím, že většina borců chce být jednou nejlepší. Začneme zlatými medai-

Speciální pochvalu trenérskou si zasloužila hlavně za kata bronzová Verča Rešová, která přidala ještě stříbro v kumite. Další úspěš-



nou byla Lucka Paterová, stříbro v kata a 3. místo v kumite, cenné bylo i stříbro Honzy Stránského v kata, konečně se rozjel i Ondra Čermák, který vybojoval 2.místo v kumite a 3.místo v kata. Svým způsobem se probudila k životu i Andrea Šimonová a radost si udělala 2.místem v kumite. Mile překvapila i Tereza Sibřinová, jednak 3.místem v kata a jednak neohroženým bojem v kumite, kde získala stejný kov. Nadějně vypadalo i kumite Davida Nového, kde se podařil nakonec bronz a pak se opět v nadějně formě představily naše dva týmy kata, kde 2.místo patřilo Valentýně, Luce a Kristýně, 3.místo pak Barborce, Verče a Miše. Na závěr díky jako vždy koučům Kačce, Hance a Jáchymovi a pochopitelně rodičům za podporu.



lemi, kterých bylo 7. Opravdu velmi dobrým výkonem se blýsknul v kata Jáchym Hořák, který k poháru pro vítěze přidal i 3.místo v kumite. Zlato vybojovala v kata Barborka Šťastná a i ona srdnatě bojovala v kumite i když tentokrát „jen“ nepopulární bramboráček. Doslova super den slavila Miša Rešová, která každý den demonstruje nejen svůj talent, ale hlavně pílí a sportovní inteligenci. Zlato v kumite a bronz v kata to jenom dokumentoval. Nezklamal Pater Miki, dalo by se říct že opět zvítězil a velmi dobrým výkonem se prezentoval Luboš Hrazdír v kumite, zlato a ještě 2.místem v kata. Naprosťo nečekané a o to cennější bylo další zlato pro náš sk a sice Marka Kučery v kumite, který mezi 7.kyu i v katách bojoval a 5.místo dobré. Zlatou sbírku uzavřela Valentýna Hrazdírová.



## ZKUŠEBNÍ SOUTĚŽ VE FEDERACI SKIF NA GPHK SE ŠTÍTEM

Většina dalších federací si většinou „hlídá“ svá určitá specifika, aby jim tam „nelezl“ nikdo další. V tom se liší ČABK potažmo WUKF od federace SKIF, JKA apod. protože ať kata či kumite je takřka totožné s ČSKe-WKF a EKF. Kdysi jsme se zúčastnili MS SKIF, což je federace založenou legendou všech karatistů H.Kanazawou, ale díky sladké nevědomosti jsme vylítali v prvních kolech:-), prostě jak by řekl klasik, jiný kraj, jiný mrav:-) a tak jsem se smíšenými pocity přijal aktivitu a chuť našich borců se zúčastnit mezinárodního GP v Hradci králové z důvodu, aby jejich případné zklamání nebylo veliké. Opak se stal pravdou a i když se většina rozhodčích doslova „kroutila“ při demonstracích „neskifových“ kata



ta nakonec je přesvědčila kvalita demonstrace. Zisk devíti medailí pře-

konalo očekávání a tak pochopitelně velká gratulace a dík rodičům kteří slunnou neděli strávili v hale. A kdo se podílel na medailích? Možnost startovat ve dvou kategoriích a „užít“ si naposled svoji kategorii mladších využili všichni. Zlato vybojovali Veronika Rešová v kata 7-9let, přidala stříbro ve starších 10-11 a aby toho nebylo málo, přidala ještě pohár vítěze v kumite a bronzovou medaili z kata tým. O nic méně se dařilo Barborce Šťastné, zlato kata 10-11let, stříbro kata 12-13 a k tomu hned 3! Bronzové medaile a sice kumite 10-11let, 12-13 a ještě kata tým. Pak ještě zabodoval Honza Stránský a sice pohárem pro vítěze kata 12-13let a úspěšná byla i Míša Rešová v kata tým, který jak již bylo řečeno vybojoval bronz. Jen ještě



ště na závěr trošku moudra. Pokud budete myslet jen na svůj úspěch nebo neúspěch, bývají soutěže hodně psychicky náročné, někdy i stresující. Sport je o tom, že někdy se daří a někdy ne, faktorů které toto ovlivňují je kopec. Pokud se náhodou nedaří, nechte se deprimovat, příště bude lépe, a užijte si úspěch svých kamarádů tj tým jako celku.

## OSLAVA 100 LET ČESKOSLOVENSKÉ REPUBLIKY VE VELKÉM STYLU

Někteří dnes a bohužel i ti, kteří přímo působí na děti tj. škola, bez zjevného důvodu dehostují náš stát, potlačují národní hrdost a ať již úmyslně či neúmyslně překrucují dějiny. Dnes jsou média zahlcena politickými hrátkami, finančními machinacemi mocných a jen minimum času je věnováno úžasné historii našeho národa, skvělým lidem, kteří se o tuto historii zasloužili a tím informovanost, hlavně mladých z této oblasti je mnohdy minimální a upadá do nezájmu. Tím ale upadá i hrdost na náš národ, mnozí a to i ti, kteří by měli být vzorem, plkají nesmysly ve smyslu „Stydím se že jsem Čech a pod“. Je třeba si uvědomit, že každý stát má své problémy, ať v politické, morální či ekonomické sféře, ale nenajdete nikoho, kdo by na svůj národ nebyl pyšný, nebránil ho a nepreferoval ho minimálně navenek na každém kroku. Oslavy sto let jsou spíše drobnými akcemi, kde většinou pamětníci vzpomínají, jakou strastiplnou cestou museli projít naši předkové, abychom si mohli z pohledu okolního světa žít na vysoké úrovni, jaké si žijeme dnes. Náš 3. Řád koruny a meče krále železného a zlatého (Otakar II.) vznikl právě z důvodu neustálé potřeby boje za vlastenectví před mnoha lety. Je zde aby jeho členové šířili nezkrácené dějiny našeho národa a vlastenectví. 1. Oslava (pro

tože na podzim bude další), proběhla v krásném prostředí Sboru českých bratří v Mladé Boleslavi. Pár vstupů o našich dějinách bylo provázeno skupinou Golden Big band Prague s tehdy dobovými hity, Davidem Krausem, saxofonovým kvartetem a dalšími. Příjemný večer plný vzpomínek měl v zaplněném sále velký ohlas a nezbyvá než doufat, že se příště setkáme minimálně ve stejném počtu jako



v této akci a lidí cítící nezbytnost vlastenectví bude stále přibývat protože i my sportovci, pokud reprezentujeme svou vlast

v zahraničí, určitě cítíme náležitou hrdost že reprezentovat vůbec můžeme. Tisíce sportovců na tuto možnost čekají marně!



## MORAVSKO SLEZSKÝ POHÁR SE SLUŠNOU KONKURENCÍ ÚSPĚŠNĚ

Na „moravské pole“ se do boje vypravila hrstka našich, včetně obětavých rodičů. Hlavně díky možnosti startovat ve více kategoriích se dalo říct, že medailí bylo jako máku. Kralovala všem Barborka Šťastná, která si odnesla hned 4 umístění, a sice pohár pro vítěze v kumite mladších i starších žákyních a dvě bronzové medaile v kata ve stejných kategoriích. Úspěšná byla i Valentýna Hrazdírová, která vybojovala zlato v kata 7-9, stříbro v kumite stejné kategorie a 3. místo v kata 10-11. Pak ještě svoji účast na této soutěži pozlatil Mikuláš Pater v kata 7-9 a ještě přidal bronz v kateg. 7. Kyu. Pohár pro vítěze si odnesl i Luboš Hrazdír v kumite dorostenců a vůbec nejeli špatně ani ještě dva tři naši zástupci a sice Honza Stránský, Veronika Šťastná a Lucka Paterová, kterým

štěstí bude přát určitě zase příště. Jiště že všichni mají možnost vybrat si katu jakou chtějí demonstrovat, avšak musí počítat s tím, že pokud svůj názor povyšují nad doporučení trenéra, nebude jim nadále kata doporučována! Gratulujeme vše vítězům i poraženým a v neposlední řadě díky rodičům, kteří doslova žhavou sobotu obětovali svým ratolestem a doufám, že si toho náležitě váží!!





## SOUTĚŽ WAKIZAŠI TAK PADESÁT NA PADESÁT

Tradiční soutěž v Nymburce Wakizaši pro všechny kategorie v našem kalendáři jako preferovaná kvalitou soupeřů neklamala a početně ve většině kategoriích převyšovala běžné soutěže. Potěšující byl počet našich borců, která byla i přes některé onemocnění 22. Co se týká počtu medailí, počet 14 je potěšující, výkony a celkové zlepšení tak maximálně padesát na padesát. Je pochopitelné, že soutěže pokud jsou úspěšné, jsou určitou odměnou pro závodníky, rodiče i trenéry, z druhé strany právě pro trenéry je nejdůležitější fakt, zdali výkony odpovídají nějakému výkonnostnímu posunu. Pochopitelně pokud se úplně nedaří, je třeba si uvědomit, že ne každý je sportovní talent a ne každý si uvědomuje, že být nejlepším znamená i nejvíce dřiny. Těch, u kterých se dá bez zaváhání říct, že reagují na požadavky které jsou nezbytné ke zlepšení a dávají do svého snažení maximum je méně než prstů na jedné ruce. Ale co naplat, je to fenomén velkých měst a



Prahy zvlášť a tak nás zatím může těšit, že v Praze jsme stále pořád již řadu let nejlepší. A tak k získaným cenným kovům. Příjemným i když z trenérského hlediska až ne tak velkým překvapením bylo první místo **Míši Rešové** na její první soutěži v kategorii 7.Kyu. Na svou sestřičku na-

vázala už podstatně zkušenější **Veronika Rešová** a její cenné stříbro bylo zasloužené zvlášť za finálovou katu Bassai dai. Zlato vybojovala i **Barborka Šťastná**, která má již pozici nezáviděníhodnou v jakémkoliv sportu a sice že jako na zkušenou závodnici budou nároky čím dál tím vyšší a zisk medaile je tak trochu povinnost:-). Že ale tyto tři naše šikuly vybojují zlato i v kata týmů, to se tedy opravdu nečekalo! 1.místo vybojoval v ml.žácích **Mikuláš Pater** a velkou radost sobě i ostatním udělala **Verča Šťastná**, která v širokém poli soupeřek vybojovala bronz. Na ní navázal stejným kovem **Luboš Hrazdír** v dorostu a mužích **Kuba Slanař** a **Daniel Oplít** v mužích. V katách přidal ještě stříbro **Jan Přibyl** a bronz **Pavla Šimonová** v kata masters. Dále ale o

katách nebudeme mluvit jako přímo o propadáků, ale i když nemáme z principu falešné naděje, čekalo se od některých závodníků více. Nakonec se za určitý úspěch daly považovat ještě pátá místa **Jáchyma Hořáka** a **Lucky Paterové**.

V kumite stejně střídavě oblačno. Zásadním problémem není ani tak občas i viditelná slušná technika, ale psychika. Kumite musí mít člověk v sobě, musí mít boj jako hobby a a patřičně si ho naučit užívat. To neumíme a už vůbec tím pádem neumíme přemýšlet a s chladnou rozvahou šachisty boj řídit podle sebe. Medaile cenné, ale optimistický pohled do budoucna spíše minimální a pokud si neuvědomíme, že tatami stejně jako ring, vyžaduje opravdové sportovce, kteří mají naběháno desítky km týdně a oblíbené techniky se nacvičují každý den minimálně 100x, budeme jen sportovci na papíru. Ale jak již bylo řečeno, získané medaile nepodceňujeme a tak určitě gratulaci zasluhují všichni úspěšně zlatí kumitáři a sice **Kuba Slanař** muži, **Jáchym Hořák** junior a **Luboš Hrazdír** dorost

Na závěr díky koučům Jáchymovi, Kubovi a všem rodičům kteří se realizovali při neúčasti nemocného vedení. Dále **Pěťe Andršové** která vše pečlivě zapisovala a **Markovi Šťastnému** a **Rešovým**, kteří v rámci možností vše natáčeli. Díííky! Gratulace všem medailistům!



## TROCHA MOUDRA NIKDY NEUŠKODÍ? DPORUČUJI B. MOESTL „ŠAOLIN“

*Muži malého vzrůstu by se měli vždy vcítit do postavení velkých lidí a muži velkého vzrůstu do postavení malých lidí. **Miryjimoto Musaši** Nauč se, že lépe ocenit jiné můžeš jen jejich napodobením.* Když před 1500 lety založili mniši z Bódhidharmovi družiny klášter Šaolin v horách Chao-šan, museli se potýkat hlavně se dvěma problémy. Za prvé byl kraj kolem kláštera kvůli tulákům a lupičům nebezpečný. To však během doby vyřídili. Mnohem nebezpečnější, protože nevypočitatelnější však byla divoká zvěř potulující se po lesích. Jak čelit tomuto nebezpečí? Proti člověku se kvalitní bojovník může i dobře ubránit. Ten je vypočitatelný. Ale proti zvířeti? Řešení vymyšlené prvními obyvateli kláštera bylo stejně geniální, jako jednoduché. Proč bychom se, napadlo je, neměli proti zvířatům bránit stejným způsobem, jaký oni sami používají proti příslušníkům svého druhu. Co kdybychom zvířata jednoduše pozorovali a potom je porazili vlastními technikami? Mnichové začali pozorovat a nakonec imitovat chování svých zvířecích protivníků. A najednou byli schopni v boji tělo

na tělo své domnělé silnější protivníky porazit. Jestli se dnes člověk s oblibou považuje za „vrchol stvoření“, pak nemá přísně vzato jeho vlastnosti. Není nijak zvlášť velký, ani silný, není opravdu robustní a ani výjimečně rychlý. O ostatních živých bytostí odlišuje člověka schopnost napodobovat, jež mu také umožnila přežít. Možnost poznat schopnosti zvířat a vyrovnat se jim lidským rozumem mu v mnoha situacích zajišťuje převahu. Napodobení přírody neinspirovalo jen bojovníky. Princip napodobení je stejně starý, jako život sám. I když má napodobení v naší společnosti negativní příchuť, bez napodobení by příroda neexistovala. Žádné zvířecí mládě by samo nezačalo a ani by ho nenapadlo, že by mělo lovit. Napodobuje tisíciletou techniku, kterou vidí u své matky. Plavat, šplhat, bojovat. Žádné zvíře nevynalezne nic nového, když už to existuje. Přebírá všechno, co mu umožní přežít. Raději vylepšuje to, co už existuje, než aby to podruhé vynalézalo. Tuto zásadu převzali i mniši v Šaolinu. K čemu vyvíjet vlastní techniky, když ty nejlepší už beztak existují. Pokračování příště...

## ČETBA NA POKRAČOVÁNÍ „MOJE CESTA BOJOVÝM UMĚNÍM“

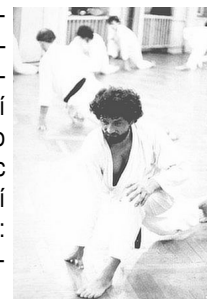
„a neb druhá šance... pokračování ze zpr.2/2018 Domáci prohráli a díky zvýšenému projevu nespokojenosti na oprýskané, časem už zchátralé tribuně, rozhodl jsem se ihned po sepsání zápisu o utkání, bez převlékání a zbytečného otálení opustit pro mou osobu nehostinné místo a s pomocí svého nepříliš kvalitního vozu Wartburg 1000 nečekat na díky a využít poslední unikovou cestu do bezpečí. Po 5 letech rozhodování, když jsem úspěšně mířil mezi druholigovou rozhodcovskou „šlechtu“, ale i zocelen verbálními útoky a mnohdy na hraně inzultace jsem se konečně rozhodl. Je nezbytně nutné svojí tělesnou schránku sice běháním a už pouze rekreační kopanou ne úplně fyzicky zdevastovanou, ale sebeobranými prvky nezkaženou, vybavit jakýmkoliv bojovým uměním, hlavně pro další rozhodcovskou činnost z hlediska psychické odolnosti. Rozhodnutí jsem dlouho neodkládal a náhoda tomu chtěla, když při čtení svého oblíbeného deníku „Večerní Praha“, jsem narazil na úplně miniaturní inzerát tenkrát fenomenálního boxerského oddílu ČSSR Uhelných skladů, kde se psalo, že oddíl karate US provádí nábor nových členů do oddílu bez omezení věku. Nemám



ve zvyku cokoliv dlouho odkládat, a tak moje cesta do sekretariátu karate US byla z jednoho dne na druhý. Ve věku 25 let jsem se zapsal do klubu karate a to u Milana Šimona, který nijak přehnaný karateka nebyl, tuším tehdy nositel 7. Kyu, ale byl „šedou eminencí“ klubu karate US, předseda sekretariátu a navíc vyšším důstojníkem armády, ale to bylo spíše tajné a tyto informace jsem získal až po hodně delší době mé cesty karate. Pravdou ale bylo, že bez Milana se v karate Uhelných skladů nepohnul

ani vánek. Moje pozdější spolupráce s tímto výrazným a dost specifickým člověkem byla vždy kvalitní a on neodmyslitelně patřil k tehdejší bezchybné administrativě v US karate. To byl také první a jediný člověk z tehdejší „admirality“ jednoty karate US, s kterým jsem se seznámil. Moje působení bylo zahájeno na Jižním městě v ZŠ Křejského, kde začátečníkům velel trenér Jarda Bambule, nositel 2. Kyu, druhého hnědého pásu, v té době velmi vysokého technického stupně a pro nás začátečníky karatistický bůh. Myslím že je na místě se o Jardovi zmínit, protože trenér, který nás naučí základy v čemkoliv, je neodmyslitelně zapsán do knihy našeho života. Jarda byl především

špičkový závodník kumite, závodil v lehčí váze do 70. kg, a že byl opravdu dobrý svědčil fakt, že reprezentoval Uhelné sklady také v lize ČSSR, tenkrát vrchol kumite a kam se, můžu již říkat „náš tým“, záračně probjoval. Aby se mohl náš tým US účastnit v lize ČSSR, musel nejdříve zvítězit v krajské soutěži, kde bylo tenkrát v Praze 16 špičkových týmů. Jako úplní začátečníci jsme chodili na soutěže karate hlavně kvůli Jardovi. Zde jsem si poprvé uvědomil, že pokud nemá trenér ještě úplně dostatečné trenérské zkušenosti a moudrost danou časem, musí být pro cvičence minimálně příkladem, alespoň po sportovní stránce. Jarda to splňoval do puntíku. V civilním životě nebylo zase až tak zřejmé, zda je náš trenér tím pravým společenským vzorem a čím se živi. Faktem bylo, že jsme ho často vidávali u moderní budovy Motokovu před tuzexem, kde se hlavně shromažďovali obchodníci s bony. Jardovi Bambulemu bylo kolem 20 let, ale ani jeho věk, či jeho ostatní aktivity nás nijak zvlášť nezajímaly, pro nás byl v první řadě cestou, jak se stát karatistou a tím i opravdovým samurajem. Tak jsme to tehdy cítili. Avšak zpátky ke dni „D“, tedy prvnímu dni v Doju (prostoru, kde se cvičí bojová umění-přesný překlad místo probuzení), byl jedním slovem fascinující. Nejvíce mě oslovila disciplína, přesný řád a atmosféra odkazu legendárních dojo a jejich mistrů Číny či Japonska. Trenér byl velmi nekompromisní a tvrdý, tajně jsem sice doufal, že jako „starý pes“ mezi mláďaty (15-18 let) budu mít nějakou úlevu, ale opak byl pravdou. Byl jsem sice relativně sportovně činný, jak již bylo řečeno, jako profesionální fotbalový rozhodčí, stálý registrovaný člen Handspaulské ligy a ani ostatní sporty mi nebyli úplně cizí. Avšak úvodní dvacetiminutový běh okolo doja mi důrazně připomněl, že ke svým sportovním aktivitám preferuji těž rodinný život, televizi, posezení s kamarády a tak nějaká ta cigaretky a pívko občas proběhly. Po další hodině posilování ve formě kliků na kloubech sklapovaček, přeskoků, dřepů a podobně mělo na můj organismus už velmi devastující účinek. Ale krásný pocit že jsem přežil, mi hned napoprvé dával tušit, že tohle je cíl mého celoživotního hledání. Doma už byli všichni nesmírně zvědaví na můj první vstup mezi „samuraje“, ale při pohledu na svého zdevastovaného živatele se nic netázali, ale pamatuji si dodnes na nejstarší Andy, která se s bezelstností dítěte zeptala: „Maminko, takhle teď bude chodit tatínek pořád?“. Pokračování přístě...



## TROŠKA VÝUKY JAK SE JEZDÍ KARATE ANEB NAŠE ÚČAST NA GP V ÚSTÍ

O soutěži GP v Ústí n. Labem hovořit jako o karatistickém marathonu je určitě namístě. Cca 600 závodníků a takřka 1000 startů se projevilo i na čase, kdy i při 6 tatami se končilo popůlnoci. Co se týká našich borců, mnozí se museli sklonit a svým způsobem i učit od zahraničních účastníků, zvláště Ukrajiny a Ruska jak vypadá karate a demonstrace kata i kumite. Převyšovali většinu českých závodníků v bojovnosti a fyzické kondici. Z našich se vítězství podařilo pouze Danielovi Optlovi v kata U21 a Nikole Jůzové v kata ženy. Stříbro vybojoval Jan Příbýl v kata masters a naše „jezinky“ Barča, Verča a Miša v kata tým O bronzové medaile se zasloužili Luboš Hrazdír v kata i kumite, Filip Smutný i on dvě medaile a sice kata dorost i junior, Pavla Šimonová též bronz v kata masters, Jáchym Hořák v Kumite U21 a super výkon předvedla v kumite Veronika Rešová a vybojovala stejný kov. V tak kvalitní soutěži bylo dobré umístění i těsně pod stupni vítězů a tak 5. místa obsadili Jáchym Hořák-kata, Verča Rešová-kata, Jůzová Veronika-kata dorost, Janoušek Luboš-kata masters a 5.místo Valentýna Hrazdírová v kumite. Někteří z našich skončili hluboko v poli poraže-

ných, ale je to „jenom“ soutěž a každá soutěž je jen odpověď na to, jak trénuji, kolikrát týdně trénuji, jak trénuji a sportuji ve svém volném čase a v neposlední řadě záleží na sportovní inteligenci tj. koncentraci na odstraňování vytýkaných chyb. Při úspěchu se radujeme, případný neúspěch není třeba nikdy dramatizovat, ale má být naopak sil-

nou motivací do další práce, aby to přístě vyšlo podstatně lépe. Soutěže nejsou nebo neměli by být pro nikoho stresující, jsou v první řadě pro radost a kontrolu vlastního posunu.

