



ČEST, PŘÁTELSTVÍ, LOAJALITA

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

ME EUKF PRO NÁS ÚSPĚŠNÉ

Ve dnech 23-27.10.2019 jsme absolvovali maratón karate v Odense-Dánsko a sice mistrovství Evropy EUKF kterého se zúčastnilo 48 federací z 21 států. Jedná se o největší evropskou organizaci ve které se můžou utkat všechny věkové kategorie. Výprava české reprezentace pod hlavičkou České asociace budo karate v počtu 42 závodníků pro kata a kumite včetně 8 týmů. Že se z pohledu nižšího počtu závodníků ve srovnání s ostatními federacemi dařilo svědčí fakt získaných medailí 22 medailí (7, 4, 11), které zařadilo naší reprezentaci v úspěšnosti na 9 místo ze všech zúčastněných. Z našeho klubu se o tento úspěch zasloužili mistryně Evropy **Veronika Rešová** kata i kumite, **Barbora Šťastná** kumite a 2.místo kata, **Jan Stránský** 2.místo kata, **Michaela**



Rešová 2.místo kata, **Martin Sláma** 3.místo kata **Kateřina Keslová** 3. místo kata, **Matyáš Houska** 3. místo kata, cenná byla i další umístění 4.místo v kumite **Vojta Andrš**, **Jáchym Hořák** kata a kumite a další. Ani v týmech jsme nevyšli naprázdno. Mistry Evropy se stal tým kata **Daniel Brejcha**, **Matěj Lipert**, **Filip Smutný**, 3.místo tým kata (**Barbora Šťastná**, **Michaela Rešová**, **Veronika Rešová**, 3.místo tým kata **Matyáš Houska**, **Jan Stránský**, **Vojtěch Andrš**, 3.místo tým kumite **Barbora Šťastná**, **Michaela Rešová**, **Denisa Brejchová** a 3.místo tým kumite rotace **Barbora Šťastná**, **Michaela Rešová** **Denisa Brejchová**. Tak že jednak slyšet českou hymnu, to je člověk vždy naměkko, počet medailí nadstandardní, radost závodníků, radost rodičů, radost trenérů. Tak že to je vše v pořádku. Velký dík patří **Markovi Šťasnému**, **Renate Houskové** i **Jindrovi Jettelovi**, kteří nejenže přispěli k optimální atmosféře

celého ME, ale stihli jsem závodníky na tatami i vyhlašování medailistů, což bylo někdy nad lidské síly jednotlivce. A teď se vrátíme zase na zem. Soutěž byla kvalitně uspořádána, ale problém byl že byla po MS a to ještě v minimálním odstupu. Tím i mnohdy konkurence v některých kategoriích byla dost triskní. Nebudu tu vypisovat které to byly, nebylo by to seriózní vůči medailistům a tak se omezím pouze na ty, jejichž výkony se mi zdály že mají vzestupnou tendenci. Nerad bych totiž, aby si někteří medailisté mysleli, že mají vše hotové a na prvním národáku vypadli v prvním kole. **Veronika Rešová** lehké zlepšení v kata i v kumite, spokojenost s kata **Barborka**, **Honza**, částečný pokrok **Matyáš**. **Jáchym** slušné katy, ale víme co je třeba. Kumite které mělo slušnou úroveň **Barborka**, super výkon **Vojta**, ale pouze první kolo. Masters spokojenost, ostatní se snažili a tím raději honocení končím:-). Pochvala u většiny za týmového ducha, doufám že se pokusíme to přenést i do domácích soutěží. Pro rodiče! Není třeba aby reprezentanti zběsile pobíhali s mobily místo fandění, či soustředění na svůj další výkon



natačeli či podávali domů informace. Jednak se aktuální informace včas dozvíte, jednak pokud to jen trochu jde je vše natočeno a jednak mi prostě připadá mírně řečeno neetické pobíhající karatista v karate gi s přilepeným mobilem k hlavě. Je třeba chápat reprezentaci v celkovém vystupování!



7/2019

Říjen-listopad

Nejdůležitější body:

- Každý karateka který cvičí v našem klubu je povinen mít platný průkaz ČSK s platnou lékařskou prohlídkou a zaplacenou známku 300,- Kč ČSK na kalendářní rok. Bez průkazu nemůže cvičit, soutěžit, dělat zkoušky, zúčastňovat se kempů a pod. To není výmysl klubu, to je nařízení ČSK i ČUS.
- Zajistěte si předběžně místo na zimním kempu, už zbývá pouze pár míst!

Uvnitř tohoto vydání:

Přebor Prahy super vizitka...	2
Něco málo k zamyšlení, karate je cesta...	2
GP North Bohemie ve znamení úspěchu...	3
Quo vadis karateko...	3
Co je TmRS a k čemu je to dobré...	3
Má cesta karate, aneb druhá šance...	4



PŘEBOR PRAHY, SUPER VIZITKA PSKE

Určitě je důležitý určitý patriotismus, v našem případě pražský a tak pokud budeme hovořit o Přeboru Prahy, je třeba jednak zdůraznit, že pouze ten patriotismus je příčinou toho, že náš klub tuto soutěž pořádá, protože nikdo jiný pořádat nechce a náhrada za pořadatelsví je minimální, tedy spíše charita pro pražský svaz. Je tedy určitě na místě poděkovat zde všem, kteří v pátek při převozu tatami, v sobotu při přípravě soutěže a v neděli jako pořadatelé obětavě a nezištně pomohli. Nerad bych zde někoho vynechal, ale věřte, že si toho opravdu velmi vážím, i když to se v dnešní době špatně rozměňuje: -). Tak že ještě jednou DÍKY!!! Samotná soutěž byla opravdu super vizitkou nejen Prahy, ale i našeho klubu. Dynamická a i kategorie Beginners se zvládla bez problémů. Velké díky i Markovi Šťastnému nejen za všestrannou pomoc po všechny dny, ale i za ovoce pro rozhodčí. Protože moje filozofie v karate je, aby všichni kdo chtějí měli radost, Přebor Prahy z tohoto hlediska se splnila. Jak vždy říkám, nepodceňuji, ale ani nepřeceňuji, jednotlivé výkony sice rozebereme na tréninku, ale zde všem díky za tu nejlepší reprezentaci našeho oddílu i pražského karate. Zde te-



dy závěr hodnocení samotné soutěže a k samotným výsledkům. 45 medailí oficiální kategorie a 17 medailí začátečníků z našeho klubu dělá jako vždy vládcé Prahy. Přeborníky Prahy se stali Zuzka Augustynová kata, Hanka Vašíčková kata, Kateřina Keslová kata, Barborka Šťastná kata i kumite, Veronika Rešová kata i kumite, Jáchym Hořák kata, Nikola Jůzová kata, Marek Kučera kumite, Libor Podroužek kumite, Jáchym Jetel kumite, Veronika Jůzová kata, Charlota Seniv kumite, Tomáš Kouba kumite a Lucka Paterová kumite. Stříbrné medaile vybojovali Tomáš Kouba kata, Jan Stránský kumite, Míša Rešová kata, Jakub Minář kumite, Zdeněk Šimon kata i kumite, Pavla Šimonová kata, Matyáš Houska kata, Kristýna Čermáková kata. Bronzové medaile



vybojovali Kristýna Čermáková kumite, Lucka Paterová kata, Charlota Seniv kata, Nikola Jůzová kata, Veronika Jůzová kata, Filip Smutný kata, Tereza Sibřínová kata, Mikuláš Pater kumite, Marek Kučera kata, Míša Rešová kumite, Libor Podroužek kumite BRH, Jan Stránský kata, Radka Paterová kata, Filip Kříž kumite a Daniel Jansa kumite. Sbírku medailí doplnili naše naděje v kategorii Beginners a sice: Zlaté medaile Laura Hořínková, dvě zlaté Marek Oktávec a Timon Pater, stříbrné 2x Nikola Sibřínová, 2x Laura Hořínková, Veronika Dvořáková, Simona Jansová, Daniel Ptáček a 3x Timon Pater. Bronz zazvonil Nikole Sibřínové, Veronice Dvořákové, Simoně Jansové, Markovi Oktávcovi. A to je



tak ohlédnutí za super soutěží, kde výkony byly jak na horské dráze, ale dějiny se netají, tak že konec dobrý, vše dobré :-).

NĚCO MÁLO K ZAMYŠLENÍ...KARATE JE CESTA BOJOVNÍKA

...Při zápasu musíme především pozorovat svého protivníka, odhadnout jeho vlastnosti, jeho úroveň ki, jeho rozhodnutí, jeho chyby nebo jeho silné stránky. Je třeba nezásadit „módním stylem“. Je jen jediný okamžik, ve kterém můžeme zaútočit. Jedinečný okamžik se nikdy nevrátí. Musíme to pochopit, najít slabinu a jednat. Zazen, mokusó, nebo seiza znamenají hledět do sebe, pochopit své slabiny a svou karmu. Zápas je stejný. Pokud praktikujeme takto, zápas není speciální praxe, ale je pokračováním praxe koncentrace a pozorování. Kdo nakonec zápasí? Jaká je jediná mysl? Nevědomá, přirozená, automatická. Pokud vyhrájeme, tím hůře. Je zbytečné připoutávat se k vítězství. Musíme mnohokrát prohrát, tisíckrát, desetitisíckrát... Nakonec přijde vítězství přirozeně, bez předmětu, bez cíle, s čistou myslí. Stejně tak není tragédií v každodenním životě dělat chyby. Pokud své chyby opakujeme, nakonec je pochopíme, pozorujeme a proměníme. Když pochopíme že děláme chybu, už neuděláme tak velkou chybu. Ten kdo si myslí že nikdy neudělal žádnou chybu, je určitě samá chyba. Žádné pochopení chyby, žádná možnost změny. V budou, když opakujeme je-

dnu a tutéž techniku, můžeme se vidět a pozorovat. Přemýšlíme: “To je určitě nejméně sté cuki, už toho mám dost; druhí ale pokračují, musíme se podívat, ale je to tvrdé...” Koncentrace a pozorování je to pravé budou. Budó není jen pohyb, přesun, rychlá reakce. Je to nehybnost, která je zdrojem pohybu, tak jako je ticho zdrojem zvuku. Když jsme nehybní, malé problémy se stanou velkými a my musíme najít v mysli řešení. Když nás při zazení bolí kolena, nemůžeme se hýbat. Bolest se brzy stane nesnesitelnou a přepadne celé naše tělo. Musíme vědět odkud bolest přichází. Když provedeme desítky kopů a úderů a když často padáme, přichází bolest. To se projevuje ego. Tehdy můžeme udírat méně prudce, zlehka přesunout kyčel, méně napínat rameno nebo nohu, jinak padat, používat jednu část těla víc, než druhou. Chceme-li bolest utéci, je třeba najít řešení mimo sebe... *Moudra starých mistrů z nás dělají bojovníky-výjimečné lidi. Na začátku cesty DŮ je z většiny materiální záležitost, pak je třeba se otevřít myšlení a koncentraci. Posunout se dál nám pomůže řešit každodenní starosti. Staneme se bojovníky nejen na tatami...*



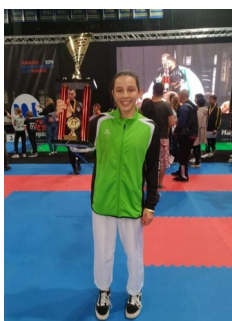
NORTHBOHEMIE VE ZNAMENÍ ÚSPĚCHU

Podzim doslova zahlcený soutěžemi pokračuje a i když poprvé po létech se nezúčastnilo tohoto turnaje vedení klubu, díky našemu rozhodčímu Jáchymovi a Markovi Šťastnému proběhla bez závad prezentace a pak se šlo na tatami. Jako už tradičně si neodpustíme nejdříve nějaké moudro, spíše určitou úvahu. Je dobré znamení, že v našem sk už většina rodičů pochopila, že cílem výchovy našich borců není jen sportovní dril, ale především pomoc rodičům s komplexním vývo-



jem dětí v rámci silného jedince-bojovníka. Jsme neustále svědky u jiných klubů, jak rodiče i trenéři krouží kolem závodníků v představě, že oni to bez nich nezvládnou, vymýšlí taktiky které nemají většího smyslu a nepřipustí, že svým chováním nervují svoje děti nebo cvičence. Pak se diví, že minule byl výkon lepší a teď nic. Rodiče či trenéři se pasují do role sportovního psychologa a další o tom ani nepřemý-

šlí. Základem dobrých výsledků je optimální pohoda a pokud není natrénováno, hysterie či hledání speciálních metod ničemu nepomůže. Mnohokrát jsem psal, že jsem schopen komukoliv říct zdali je sportovním talentem či nikoliv, kam se při maximální tréninkové pili může dostat, nebo zda-li mají kluci šanci se stát karatistou, když se budou pasovat pouze na „kaťáka“. Ale kdo by to chtěl poslouchat že? Stačí jen říct, že nezbytnost i průměrného karatisty je běh! A ukažte mi kdo běhá?? Ale mistři by chtěli být všichni. Konec úvahy. K výsledkům. Špióny z řad odborníků mám i když tam nejsem, tak že spokojenost s výkony tak padesát na padesát, ale za reprezentaci všem díky. Zlatou medaili vybojovala Barborka Šťastná kata, přidala zlato s Verčou a Mišou Rešovými v katě týmů, přidala bronz v kumite a tím se stala nejúspěšnějším závodníkem soutěže! (700 závodníků). Zlato mimo týmu slečen vybojoval Filip Smutný kata a Honza Přibyl kata masters. Stříbro vybojovali Jan Stránský a Mikuláš Pater, oba kata a Luboš Janoušek v kumite. Bronzové medaile Rešová Verča kata, Rešová Miša, Lucka Paterová kata i kumite, Matyáš Houska kata, Filip Smutný kata a tým kata



Matyáš, Honza Stránský a Vojta Andrš. I když se soutěž, jako koneckonců pokaždé protáhla, rozhodně je z hlediska týmu i kolegiální neomluvitelné, kdy „kaťáci“ a spol. odjedou, aniž by podpořili svoje kamarády na kumite a tak se i stalo, že nejlepší karatistka soutěže přebírala pohár bez přítomnosti „svých pseudo kamarádů“ !!! Tak že „jajánkům“ třikrát hurá, akorát týmový duch pláče. Ještě že jsem zažil časy, kdy úspěch jednotlivce byl úspěch celého klubu!

QUO VADIS ANEB KAM KRÁČÍŠ KARATISTO

Tento článek je hlavně pro začínající karateky, ale vlastně i pokročilé. Je třeba si uvědomit, že každé konání a zvláště to sportovní aby mělo nějaký smysl, musí docházet k pravidelnému a systematickému opakování jednotlivých dovedností, nehledě na nezbytný určitý pravidelný čas výuky, včetně důsledné každodenní fyzické aktivity. Normální tréninky, zvláště pro začátečníky, této potřebě ani vzdáleně neodpovídají a bez pravidelného domácího tréninku, není nejmenší předpoklad o nějaké sportovní budoucnosti na vyšší úrovni. Představme si jakoukoliv činnost, kterou budeme dělat dvakrát týdně hodinu a musíme přiznat, že by nestačila ani na kroužek kreslení. Aby mělo naše snažení smysl, a mělo dovělat cvičence k nějaké určité dokonalosti, pořádáme kempy, které můžou v určitém pohledu nahradit za týden, až několika měsíční práci v doju. A nejen třířázová praktická a fyzická činnost kaž-

dý den, dělá z kempů nepostradatelnou záležitost pro všechny karateky. Je třeba se zaměřit i na psychiku karateky a optimální komunikaci mezi trenérem a cvičencem, jež je nezbytností pro vzájemné poznání a důvěru, která je nepostradatelnou, včetně motivace do další práce ve smyslu sportování. Ti kteří nejezdí na kempy a přesto vytrvali ve svém snažení, se měsíce i roky pohybují stále na místě a přicházejí nejen o pochopení ducha našeho klubu, ale i o případný individuální přístup, ke kterému není při velmi krátké tréninkové jednotce čas. Pokud chcete v našem oblíbeném sportu něco dokázat je třeba se zúčastňovat všech kempů, protože jen přes jejich absolvování vede cesta vzhůru. Jak po stránce sportovní, tak duševní. Těžko některým rodičům dokola vysvětlovat, že karate není „kroužek“ a je ještě těžší všem vysvětlovat, že karate není pouze sport, je to cesta! Cesta DÓ už od pradávna.

CO JE TO TmRS A K ČEMU JE TO DOBRÉ

Zatím co slavná „reprezentace“ pořádá kempy bez zjevného smyslu a i přes velmi dobrý rozpočet si nechává za to reprezentanty platit!! Talentovaná mládež složená s pražského, středočeského a pardubického kraje je vytvořený klub pro všechny nadějně karatisty těchto krajů. Akce, které budeme pořádát, budou pro vybrané jednak zdarma a cílem bude zakomponování jednotlivých kvalitních trenérů, kteří mají co říci v celkovém pohledu na karate z hlediska sportovního i tradice. Nejde o to přeskakovat z jednoho tréninkového systému na jiný, ale cesty být nejlepším jsou různorodé a tréninkové pestrost je právě i z hlediska motivace důležitá. Pro karateky je mnohdy oživením, když vidí a slyší jiného trenéra, vidí jiný tréninkový přístup a i když karate je jen

jedno, jejich pozornost pro základy i přes to, že je slyšeli mnohokrát je větší. V kata zatím zůstáváme u shotokanu, protože ve výběru máme minimum jiných stylů. Předsedou trms pro tyto kraje je K. Kesl, hospodář je pan F. Miler. První seminář proběhne začátkem listopadu, na kata i kumite bude v sobotu lektor K. Kesl, na kata I. Keslová v neděli na kumite Aneta Markušová a Petra Peceková. Příště jednáme s dalšími trenéry ČR, další seminář bude 30.11.-1.12. v Pardubicích a příští rok plánujeme i víkendovou či týdenní akci. Motto tohoto střediska talentované mládeže je nikoho nic nepřeučovat. Jak již bylo psáno, cílem je seznámit se s různými tréninkovými metodami a různými pohledy na karate. Věřím že to bude prospěšné pro všechny ve středisku.



ČETBA NA POKRAČOVÁNÍ „MOJE CESTA BOJOVÝM UMĚNÍM“

aneb druhá šance... pokračování ze zpr. 6/2019. Holýšov... je to vlastně takové přátelské soustředění s Uhelnými sklady, kdy se s námi zúčastnili Matějka, Kadoun, Jančařík a Andy atd. Klasicky oblíbené běhání po tankodromu, běh Ninjů, sauna, muzikantské trio Vašek Valenta, Vlado Grůl a Vendula Mošnová a další akce udělaly z této akce naprosto výjimečný zážitek se super partou. S novým rokem i MČR v Chomutově a černý kůň soutěže neklamal. Ivča zajela naprosto skvěle a titul mistra ČR pro náš SK. Triumfální příchod na trénink a ocenění celého oddílu jsem ani v tak velké míře nečekal. Čas utíká a jednak se připravujeme na M ČSSR a jednak využívám každou chvíli na přípravu úspěšného složení zkoušek na černý pás. Prosílych se, že by měly být někdy v červnu. Nejdůležitější je jestli vůbec budu pozván. Pokud ano, musím být stoprocentně připraven. Teorie ujde, kdyžby mě někdo o půlnoci probudil, veškeré nářezové slovo mu řeknu z fleku. Ale dále to bude vyžadovat dobrou fyziku a tak každý den si na hřišti nakládám krátké i dlouhé tratě, potom posilovačku a večer na trénink. Do Olomouce na M ČSSR se nabídl Brěta Bušo, že nás svezou svou luxusní károu škoda 100. Sto na tachometru a smrt v očích a málem jsme včas nedorazili. Nakonec Ivča opět neklamala, trenér se sice jak na výkon, tak na rozhodčí trochu mračil, ale skvělá bronzová medaile. Z mého relativně poklidného času mě takřka dohnal k mrtvici telefonní hovor jeden večer od našeho šéftrenéra Niniho Lvina: „V sobotu l.p. 24. 6. děláš zkoušky“. Od té chvíle neproběhla minuta, kdy bych na zkoušky nemyslel. Cíl mého snažení přiblížil. Samé známé tváře, Vejvoda, Hamrský, Skála, Joska, Matěj, Hegerová a další, včetně mého oddílového kolegy „Štantejse“ který jde na druhý pokus. Jinak je nás tady plus-mínus padesát. Zkušební komisaři J. Zvěřina 4.D, Koloc 3.D, Vohnut 3.D a Pytlík 3.Dan. V 9:00 se začalo a ve 13:00 jdu na řadu. Trefně to komentoval Michal, že jsem jako chameleon, že už jsem za tu dobu vystřídal snad všechny barvy. Pak už nástup s Michalem a tehdy špičkovými kumiťáky Joskou a Strazerem. Více jak hodinu jsem se snažil překonat sám sebe a úplně přesně to vyjádřil jeden též zkušený poznámkou: „To jsem ještě nezažil, aby ze mě již netekl pot, ale už jen neslaná voda!“ Závěrečné kumite a konec. Povel jame nástup byl určitým fyzickým vysvobozením, nikoliv psychickým. Zkušební komise hlásí výsledky. A najednou slyším: „Kosl, první dan ano“. Řekl to jako když o nic nejde, a já jsem stál bez jakékoliv reakce, jen jsem cítil jak ze mě vše spadlo. Radost jsem ještě nějak ani neměl, cítil jsem takový krásný, blahodárný klid, konec všech nervů. Dorazil jsem do cíle. Dne 24. 6. 1989 ve 14:30 byl konkrétně mě udělen 1. Dan po 8 letech karatistického tažení. Pak již „zrno“ z klubu čekalo na Václaváku disko-Můstek, a bylo to hodně velké. Na tréninku to bylo něco, na co se nikdy nezapomíná. Dlouhotrvající potlesk přivítal mistra, gratulace, a jen fakt, že jsme tvrdí chlapi mě zachránili, že dojetí jsem tak tak s vypětím sil udržel. Pokud jsem si říkal, že kdybych jsem někdy dosáhl mety mistrovský STV, tedy černý pás, dám si oddech alespoň na půl roku, zůstalo pouze u zbožného přání. Roztáčí se běžný kolotoč příprav na letní soustředění, chodíme sekat trávu na školní pozemek z důvodu možnosti mít kde trénovat a když jsme všechny kosy zničily, pár věrných pokračovalo v brigádě a to ve smyslu galejí školníkovi na baráku. Tím jsme získali možnost pro ty nejlepší nadále dvakrát týdně trénovat pod střechou.



...když se inkasuje v kumite...

chou. Začíná být teplo, tak že zapálených cvičenců rapidně ubývá a ani plánování letního soustředění není jednoduché, v červnu je vysoký nadstav, v červenci chybí 15 lidí, co nadělám. Návčik na naplánované exhibice letních táborů je v plném proudu, ale „zrádce“ Vašek Valenta se musí realizovat na „svém“ pionýrském táboře, a tak zaskočil Lubor Bursík. Ale nakonec jako vždy velký úspěch jak na táboře u Ládi Veleby, Petra Slavička, tak u Lumíra, i když tam již byl problém s přerážením, protože z předchozí exhibice již bylo několik zranění. V cestě na soustředění má můj nový „Mišák“ Škoda 120 premiéru a tak dámská společnost byla na místě. (Ivča, Maruška, Dita a Lucka). Jelo se skvěle a ani vada dobíjení, marnost hledání benzinové pumpy a i Diti na nevolnost v zatáčkách, nemohla ohrozit naše těšení na zdravý vzduch a jako vždy skvělou partu. Ubytování a správce super, jedinou chybičku to mělo, že jaksi většina karatistů chyběla. Na konec moji drazí cvičenci čekali dole v Harrachově až jim někdo „já“ vyveze bágly nahoru. Přínosem byla Alice a Helenka Kostínková, zvláště aerobik druhé jmenované měl velký úspěch. Další úplnou novinkou bylo video a dalo mi vždy hodně práce odlákat od něj cvičence alespoň na krátkou přednášku. I přes velkou dávku filmů všech žánrů zbyl čas i na večerní tmelení kolektivu a super byla i diskoteka v hotelu „Junior“ kde jsem nechtěně poslal k zemi příliš vtravého tanečníka, který svými kreacemi obtěžoval Andy a Ivču. Pak mi ho přišlo líto a tak jsem ho pozval k baru a byl klid. Relaxační běh k Mumlavským vodopádům sice nevybočil z náročnosti klasických bludných indiánských běhů, ale než jsme stačili začít pořádně bloudit, P. Slaviček zvaný Růža, nehledě na skutečnost že to u vodopádů klouže, strčil do Edy, Eda se sklopil na Ditu a oba skončili v ledové vodě a tak se přes velkou nelibost trenéra se museli jít osušit a tím přišli o povinný běh vytrvalosti. Proběhla i soutěž „Stoprocentních Ninjů“. Mimo jiných výjimečných výkonů mě fascinovala Vendula 60 dřepů s výskokem, Helenka 550x přes švihadlo a mě osobně potěšilo že jsem vyhrál mimo soutěž a předvedl „mladašum“ že ještě nepatřím do starého železa. Oficiálně tedy vyhrál Lubor před Lumírem a Edou. Soutěž kata vyhrála Ivča před Vendulou Mošnovou a Alčou Maděryčovou, nejlepší v mužích byl Roman Vaněček před Edou Kleinem a Ondrou Vojtěchovským. Akce opět úžasná a když jsem při problémech před soustředěním říkal, že je to moje poslední akce, nezbývá než plánovat další. Náš „stát ve státě“ se rozrůstá, je nás již přes 50 a jen díky Ivčce, která již trénuje nižší STV, jsou tréninky stále kvalitní pro všechny. Blíží se zkoušky a tak dělám doučovací hodiny na hřišti i v sobotu a v neděli. Nakonec všichni skvělí. Brácha udělal konečně 8. Kyu, Alča, Vlado, Mirek a Lumír na 5. Kyu a tak se nám klub pěkně zafialověl. Ale blíží se osmnácté a to znamená tradiční pohár VŘSR. Nakonec naši z Dynama Pankrác udělali nejúspěšnější tým. Pokračování přístě...

...když se inkasuje v kumite...



...když se inkasuje v kumite...

...když se inkasuje v kumite...



...když se inkasuje v kumite...

...když se inkasuje v kumite...