

ZPRAVODAJ KESL RYU

ČEST, PŘÁTELSTVÍ, LOAJALITA

MČR BEZ TITULU, NIC MOC, ALE...

Na titulky nejsme v dějinách našeho klubu příliš zvyklí, ale protože jsem za ty léta realista a zázraky nečekám, musíme se spokojit řekněme s málem a můžeme si rozebrat proč není lépe. V drtivé většině jde o to, že chybí smysl pro priority, loajalita a zapálení pro věc. Proč jsou před námi úspěšnější kluby? Buď mají štěstí na větší talenty, nebo jejich karatisté neklíčkují mezi více trenéry a nebo prostě mají sportovce, kteří karate žijí. Nic jiného za tím netřeba hledat. Než si trochu rozebereme MČR a dostaneme k pozitivnějšímu momentům, je neomluvitelné kdy ti starší „jajánci“, kteří by měli ty mladší učit týmovému duchu naprosto zklamali a zde mě mrzí že jsem některým stv Dan udělil. Zatím co většina těch menších v sobotu své starší kamarády povzbuzovali, v neděli marně čekali, že je ti starší přijdou povzbudit. Co k tomu dodat. Týmový duch pláče a bez podpory se špatně sou-

a dorost. Nerad používám nadsazené výrazy, ale zázraky se dějí. To je řeč o stříbru Barborky Šťastné, kde jí teprve 3dny! před MČR sundali po 3 týdnech sádku z ruky. Jenže, zázraky se nedějí, ona tím karate žije a že tři týdny neodpočívala bylo prostě vidět. Obrovská gratulace! Další nečekané překvapení přidal bronzový Honza Stránský. I on měl před MČR více jak týden zdravotní problém, ale i on zabojoval! Zde též respekt Pak ještě utekl Mikuláš Pater doslova „hrobníkovi s



lopaty“ a tím vybojoval zasloužené stříbro v kata. V kumite si určitě za bojovnost zaslouží pochvalu Lucka Paterová a to by tak asi bylo všechno. Jak pořád říkám, už mám odslouženo v karate pěkným pár let, byly jak se můžete ve vzpomínkách na FB i ve zpravodaji podívat veleúspěšná léta, úspěšná i méně úspěšná, jen zcela výjimečně se rodí Pilmannové, občas Tesárkové, Kotěrové či vytrvalé Hanky Vašíčkové. Oni studovali, pracovali, vše stíhali, omluva z důvodů studia neexistovala a museli být na umění, aby na trénink nepřišli. To je základ výjimečného sportovce. Vyhrávají ti nejlepší a nejobětavější. My trenéři to máme jako poslání, i když vidíme netalentovaného, pracujeme s ním s maximální péčí. To v jiných sportech nejdete. Možná by nebylo na škodu si tohle občas uvědomit a při případném neúspěchu zrekapitulovat, svoji aktivitu a snahu. Problém je v chápání karate jako zájmový kroužek. Proto nám často dělá problém i zazářit v průměrné konkurenci. Ale protože na konec vše dobré, díky všem rodičům i karatekům kteří vytrvali a své kamarády z klubu povzbudili, díky obětavé Hance za koučování a následně i díky našim rozhodčím Kačce, Jáchymovi i Jindrovi, kteří i v této formě výborně reprezentovali náš klub.



těží. Kdysi jsme byli tým... První den patří určitě gratulace Zuzce Augustýnové za 2.místo. I finálová kata hezká a co se týká taktiky výběru? To se mě netýká, na to jsou jiní... V kategorii master je už po více let zahuštěno a tak maximální gratulace za 2.místo Verče Jelínkové a Hance Vašíčkové za bronz. Dále byly pro náš klub důležité další stříbra v podobě Nikoly Jůzové kata U21, Filipa Smutného kata junior a Libora Podroučka v kumite muži. 3.místo pak ještě vybojovali Jan Příbyl kata master a Tomáš Kouba kumite junior. 5.místa jsou sice z určitého pohledu zajímavá, ale vzhledem k možnostem těch, kteří je získali jde spíše o prohru. Druhý den žáci



8/2019



LISTOPAD-PROSINEC

Uvnitř tohoto vydání:

Seminář TmRS rozhodně přínosem...	2
NP žáků, poslední nominace na MČR...	2
Moudro měsíce, Dalajlámovo proroctví...	2
Jak šel čas, aneb setkání s legendou...	3
Proč považuji Beginners za zoufalost...	3
MČR FSKA optimismus nepřineslo...	3
Má cesta karate...	4

Jako vždy je zde na místě popřát všem našim členům, jejich rodičům, všem přátelům i sympatizantům našeho klubu krásné Vánoční svátky, plné klidu, pohody a porozumění a do nového roku 2020 především pevné zdraví, úspěchy ve všech konáních i pevné nervy a bojového ducha pro případné překážky spokojeného života, kterých se i při nejlepší vůli někdy nevyhneme.



SEMINÁŘ TmRS ROZHODNĚ PŘÍNOSEM

K novým myšlenkám dnešní doby, zvláště v karate jsem dost skeptický, k založení střediska talentované mládeže z minimálně třech krajů republiky je však myšlenkou dobrou. Částečně navazuje na tradici dob minulých, kdy bylo v Praze bylo deset až dvacet „funkčních“ klubů, které spolupracovali, dělaly společné tréninky a tím se i kvalita jednotlivých karatistů zvyšovala. První seminář přes skutečnost, že mnoho trenérů a závodníků si stále neuvědomuje, že karate je kata i kumite a specializování se na jednu kategorii již v mladém věku z nikoho karatistu neudělá, byl jak kvantitou, tak kvalitou úspěšný. Sobotní seminář byl zaměřen na ne-

zbytnost pochopení technik karate a tyto techniky zakomponovat do úspěšné demonstrace kata. Než byla zaměřena na kumite, techniky, kombinace, reakce a taktiku a hlavním přínosem byla možnost si zacvičit a „zaspárovat“ s jinými, než kamaráda z klubu. Dalším přínosem je styl a jiná trénin-



ková metoda dalších trenérů, kteří k rozvoji jednotlivých borců mají co říct. Zhodnocení prvního semináře tedy na jedničku, další nás čeká 30.11-1.12 v Pardubicích a na příští rok plánujeme víkendovou a nebo týdenní akci a cíl těchto setkání bude proti „reprezentaci“ s minimálními náklady pro cvičence a pod vedením těch, kteří pro karate jako takové jsou přínosem z hlediska trenérských zkušeností doma i v zahraničí a vedení se bude snažit především o pestrost výběru trenérů.

NP ŽÁKŮ POSLEDNÍ ŠANCE NOMINACE NA MČR

Překvapivý byl fakt z pohledu našeho klubu, že místo aby se někteří snažili o účast na této soutěži a možnost získání přímé nominace na MČR, prostě to vypustili. No co k tomu dodat. Jinak soutěž dynamická a jak naši. Předem díky Hance za koučování, ani nevím, zdali si všichni uvědomují, že Hanka koučuje nezištně a svůj volný čas věnuje našim borcům, místo odpočinku! Ostatní čas nemají, výjimkou je „rozhoduje celá rodina :-“ a Jindra Pilmann, protože rozhodčích je stále nedostatek, zvláště těch kvalitních. Bez zraněné Barborky nezaváhala v kata Veronika Rešová a zaslouženě první místo jí neminulo. V kumite jí sice unikl bronz, ale není menší bojovností či špatné techniky, ale ta taktika!! Stříbro vybojoval Matyáš Houska a tím i postup na MČR, na samotné demonstraci kata je však třeba ještě hodně zapracovat abychom na MČR nevyhořeli. Ve stejné kategorii Honza Stránský slušný výkon, ale ještě pořád chybí klid a tím, doplácí na přemotivovanost. Mi-

le překvapila nebojácným výkonem Lucka Paterová, získala stříbro a nominaci na MČR, v kata technicky slušné, ale pořád nám uniká reálný boj. Poslední medaili a sice bronzovou si vybojoval Mikuláš Pater a tím i postup na MČR, snažil se i v kumite (5.místo) a posun tam nějaký nejdeme. Pátá místa ještě vybojovala Míša Rešová v kumite, no jak zde tak v kata prostě fyzická nedostatečná. Charlota Seniv kumite, stále „bezruká“, ale jak její, tak Verči to kumite vypadá že si to užívají, tak alespoň něco. To je všechno k NP a co dodat víceméně pro všechny. Sportovec každý den běhá, nebo posiluje i v době tréninků. Vícefázové tréninky dělají i z průměru ty nejlepší. Tak že na rekrea-



ku dobré, na to být nejlepší třeba v republice je cesta úplně jiná než si připouštíme. Ani nejlepší trenér není kouzelník a cesta na Olymp není snadná...



ku dobré, na to být nejlepší třeba v republice je cesta úplně jiná než si připouštíme. Ani nejlepší trenér není kouzelník a cesta na Olymp není snadná...

MOUDRO MĚSÍCE - DALAJLÁMOVO PROROCTVÍ - NÁVOD PRO ŽIVOT

1. Vezměte v úvahu, že velká láska a velké skutky zahrnují velké riskování. 2. Když prohrajete, nenechtejte si ujít ponaučení proč... 3. Držte se tří R: -respektu vůči sobě, respektu vůči ostatním, responsibility -zodpovědnosti za všechny svoje činy... 4. Pamatujte si, že když nedostanete to co chcete, je to někdy skvělý zásah štěstí... 5. Naučte se pravidla, abyste věděli, jak je správně porušit... 6. Nedovoľte, aby malé neshody zranily velké přátelství... 7. Když si uvědomíte, že jste udělali chybu, udělejte okamžitě kroky k její nápravě... 8. Každý den buďte nějaký čas o samotě... 9. Otevřete svoji náruč změně, ale nevzdávejte se při tom svých hodnot... 10. Pamatujte si, že mlčení je někdy ta nejlepší odpověď... 11. Žijte dobrý, čestný život. Až potom zestárnete a budete se dívat zpět, budete se moci těšit z něho podruhé...

12. Milující atmosféra ve vaší domácnosti je základem vašeho života. 13. Při neshodě s vašimi milovanými, řešte pouze přítomnou situaci. Nevynášejte na světlo minulost... 14. Sdílejte svoje poznatky. Je to způsob, jak dosáhnout nesmrtelnosti... 15. Buďte jemní k Zemi... 16. Jednou do roka se vypravte někam, kde jste nikdy před tím nebyli... 17. Pamatujte si, že nejlepší vztah je ten, ve kterém vaše vzájemná láska je větší, než vaše vzájemné potřeby... 18. Posuďte svůj úspěch tím, čeho jste se museli vzdát aby jste ho dosáhli... 19. Přistupujte k lásce a vaření s hravou bezstarostnou odevzdaností. Na obrázku s Dalajlámou můj sensei GM Danny Hazan



JAK ŠEL ČAS ANEB SETKÁNÍ S LEGENDOU H.KANAZAWOU

Stalo se... Kolikrát si uvědomuji, že nebýt poslední žijící legendy Shotokanu soke Hirokazu Kanazawy nositele 10.Danu,kdo ví,jak by se vyvíjela moje cesta jako i dalších mých kolegů v začátcích našeho karate,zvláště v oblasti kata. Díky 8mm filmům demonstrující shotokan které se tenkrát pouštěly na soustředěních a ofotografovaných už tak špatně viditelných obrázků na ještě horších fotografiích probíhala výuka plná nepřesností a zmatků.Tenkrát to však byl jediný dostupný materiál. Byly to i tak krásné časy,plné nadšení a tvrdošijnosti být za každou cenu nejlepší a v listopadu 2007 se konečně naskytla možnost



si zacvičit a osobně se setkat s mistrem největším. Škoda že si tento zážitek dopřáli pouze Roman Kotěra,Hanka Vašíčková,Tomáš Linke a já. Účast dalších karateků z celé republiky nadstandardní (cca 300) a tak jsme všichni společně obdivovali mistrovi vitalitu v krásných 76ti letech a vychutnávali si do sytosti neopakovatelnou atmosféru. Je krásné splnění každého tajného přání a mě se po takřka 28 letech mé cesty karate splnilo. (Bohužel 8.12. 2019 nás tato legenda karate opustila...) Oss!



PROČ POVAŽUJI V KARATE BEGINNERS ZA ZOUFALOST

Západní svět se v mnoha případech degraduje ve smyslu šlelosti typu Me Too, genderová vyváženost, preference gayů a další, jako geniální myšlenky že dítě je střed vesmíru, které už v kočárku má právo na vlastní názor apod. Jako součást západního světa,ani nás nemíjejí stupidnosti.Nic proti rozvíjení koordinace malých dětí, avšak soutěžit v karate a dokonce vytvořit MČR z překážkové dráhy odpovídá uvažování, které se rozhodlo degradovat karate v jeho podstatě. "Tak jsem šamiómem v karate". „Super a v kata, nebo kumite?“ „No to ne, skákali jsme přes překážky a přehazoval míčky...“ O co tedy vlastně jde.Beginners překážky, které zvládne v mateřské školce tříleté dítě. Celá dráha by se měla zvládnout max 20vteřin.Pokud existuje rodič, který dítě poveze na takovou hloupost přes půl republiky tak klobouk dolů. Balloon.Umístění balloonu aby měl logiku by bylo potřeba upravit výšku pro každého „závodníka“ což v praxi možné není. Samotné povolené techniky uramavashi geri a mawashi geri, jsou vhodné pro pokročilé závodníky, stejně tak uraken a kizami kterým začínáme u začátečníků zakázáno! U každého rozhodčího bude rozhodnutí jiné.Zaměř se na čistotu technik, frekvenci úderů a kopů, na vzdálenost a reality k Balloonu? Jen bůh a rozhodčí ví...Kiho IDO. To je lahůdka. Cvičenec provádí techniky,kterými s začíná v každém klubu, nepoužívají se japonské výrazy,aby se cvičenec netraumatizoval,ro-

zhodčí vesměs neví, co rozhodovat.Kreace které tam cvičenci provádějí jsou tak mimo,že není jisté zdali vzít na zřetel mizerné postoje,neznalost přesunů nepochopení úderových ploch,nepochopení ruky v hikite, prostě vše,co si teprve cvičenec musí alespoň okrajově do hlavy uložit. Kumite je výsměch přípravy na opravdové kumite posléze. Kiai je zakázané, aby netraumatizovalo soupeře! Vzdálenost technik je relativní,každý rozhodčí to vidí jinak.Ale není přípustné aby se závodníci k sobě přiblížili natolik,aby z toho neměli trauma! Kizami zakázané,tedy úder s kterým začínáme i z psychologického hlediska. Je možné na místě přemýšlet,než tohle karate,to raději rybařit, je to akčnější a nebezpečnější:-).Karate je cesta,která má vychovávat bojovníky i do života od začátku. Toto je degradace a cesta pro malé „jajánky“, kteří budou mistry ČR v karate tedy pardon,v prolézačkách.. Tím ale nechci snižovat výkon našeho jediného zástupce na tomto MČR Tima Patera,který získal zlatou medaili v kumite zlato v Balloon a stříbro v kata, protože si vážíme každé reprezentace našeho klubu,na každé soutěži,byť se se smyslem soutěže neztotožňujeme.Tak že gratulace a určitá výtka pro ostatní,kterí se na MČR nominovali z Přeboru Prahy a byli vyzýváni pokud se nezúčastní, aby dali vědět, že tím pádem můžou dát šanci dalším z Prahy. Chtělo by to pozorně číst emaily!!!!



MČR FSKA PŘED BLÍŽČÍM MČR ČSKE OPTIMISMUS NEPŘINESLO

Na veřejných sítích ani ve zpravodaji nemá cenu umývat hlavy všem závodníkům, kteří výkonnostní vzestup nevykazují a vytýkané chyby neodstraňují z důvodu, že alespoň na ty soutěže jezdí,zatím co většina ostatních sice údajně dělají sport,ale na soutěže nejezdí.Tak že zde budu hodnotit pouze okrajově,protože dle západní výchovné fylozofie je tragédií říct dítěti že něco udělalale blbě,protože z toho může mít trauma do konce života:-).Z pohledu na blížíci se MČR,zelená o něco lepší,modrá stále na stejném tj. nějaký malý posun posun, červená bez posunu.



1.místo Verča Rešová kata a 3.místo kata OPEN. 1.místo Vašíčková Hanka kata, 1.místo Matyáš Houska kata.Co se týká kata duo 2.místo Miša a Veronika Rešovi, 3.místo Pavla Šimonová



ČETBA NA POKRAČOVÁNÍ „MOJE CESTA BOJOVÝM UMĚNÍM“

aneb druhá šance... pokračování ze zpr. 7/2019 v katách žen Ivča první, druhá byla Andy. Roman Vaněček první v dorostu kumite 65, v mužích vyhrál 70kg Vašek Valenta, 75kg stříbro Lumír a 80kg stejný kov Petr Slaviček a tak pro mě takový předběžný dáreček k Vánocům. Večerní „pařba“...pardon oslava však byla narušena správou o nějaké divoké demonstraci na Národní třídě, kterou jsme tentokrát vynechali a asi jeden mrtvý. Snažíme se něco dozvědět z Hlasu Ameriky, ale moc se dovědět nedá. Od toho okamžiku má všechno šílený spád. Tréninky probíhají normálně, ale přicházím na ně totálně promrzlý z Václaváku, kde trávím čas vždy po práci, protože předpokládám, že jde o dění, o kterém budeme po létech vyprávět v superlativech. Nevynechá vám ani jednu akci, chodím zvonit klíči kde se dá a nechávám se unášet atmosférou. Do toho všeho tradiční VC Bohemie, ale pochopitelně z hlediska účasti i diváku to pro pořadatele žádná bomba nebyla. Pro nás bylo nejdůležitější, že poprvé v historii mělo D. Pankrác svého zástupce na této prestižní soutěži a sice naši Ivču, která byla za svo-



a bodná odraz přejeme

je skvělé výkony nominována za výběr ČSR. (pozn. na Bohemii tenkrát startovaly pouze státní reprezentace). Sotva Ivča skončila, všichni včetně Alči, Růži, Lucky, Vládi, Slávy, Brěti a ostatních jsme vyrazili na Letnou kde šly dějiny. Ani zima a mráz nemohly zkazit fantastický zážitek ze síly jednoty, a z nádherné atmosféry jsme se nadšení vraceli domů a jak jinak, než celá banda k Alče, kde se slavilo. Pak již Vánoce, tradiční sraz našeho „zrna“ ve 22:00 u „koně“, aby ty Vánoce byly delší, no a dále čekání na to, co přinese rok 1990. Silvestr naplánovaný s partou karatistů venku se nedá nijak vyjádřit. Atmosféra a přátelství, často mezinárodní bylo úžasné a když jsem se po půlnoci ztratil a z Václaváku jsem šel se skleničkou pěšky na místo „doslavení“ k Láďovi Velebovi na Žižkov, nejen že jsem skleničku neměl ani na chvíli prázdnou, ale bratrů a sester jsem za ty tři hodiny co jsem šel, poznal nespočet. Nakonec jsem k ránu dorazil a vítání „ztraceného syna“ a senseie v jedné osobě bylo velké. A tak skončil devátý rok mého karatistického ta-



žení a nehledě na získání 1. Danu to byl rok naprosto ojedinělý včetně změn státního systému a závěrem fantastické oslavy nového roku, které se v naší karatistické společnosti protáhly až do půl 9 a ani pak se nechtělo nikomu spát. Zahájení jubilejního desátého roku, jak jinak než soutěží a že se dařilo, nálada skvělá. Na zimní soustředění, nevím jestli je to tím, že moji borci karatisticky dospívají, nebo něčím jiným, ale již dlouho před začátkem beznadějně obsazeno. A že to byla opět skvělá akce není pochyb a moje „desáté narozeniny“ mi vystrojili moji karatisté opravdu luxusně. Ve fotbale opět vyhráli „Američtí tygři“ a nic na tom neměnil fakt, že byl hl. trenér-pochopitelně člen vítězného týmu podezírán, že jeho losovací klobouk do týmů byl zmanipulován: -). V soutěži „Super karatista“ vyhrála Vendula Mošnová, která například v poslední sérii udělala 700 dřepů! Tuto soutěž jsem špatně načasoval po oslavě, tak že nebylo nejlépe a porazil mě Jirka Hospodka. Malou útěchou mi byl rekord v počtu 75 kliků. Toto soustředění začalo takřka letně, ale odjíždíme v závějích sněhu, o to jsme všichni více natěšení na to letní Okusil jsem také kouzlo posilovny díky silákovi švárovi Ríšovi s partou nekompromisních siláků a tak svůj trénink rozšiřuji o boj se železem. Týden mám rozvržen pondělí 3 hodky posilovny, úterý 3h karate, stře-

da se běhá, čtvrtek karate a pátek posilovna a i když již takřka nesoutěžím, soboty a neděle nácvik exhibice. Je třeba se trochu zprofesionalizovat a tak Karle starej se o kimona. Ale i když snad budou konečně došity, je tady třeba aparatura, muzika, letáky a do toho ještě dávat dohromady chajdu, která má tendenci spadnout na hlavu. Tak že týden je prostě nedostačující. Budo den v parku J.F. a nekonečná fronta na lístky mi nervozitu neubrala, poslední kontrola průvodního slova pro Mirka Čáslavku a jdeme na to. Judo, Kendo a box přehnané ovace neskládilo a nakonec ani sifu Hladík s dlouhou ukázkou kung-fu hlavně nás nepotěšil protože rozbíjením lahví nadělali střepy, které ani po částečném úklidu nezmizely. Pak po skoro třech hod. čekání jsme měli možnost prezentovat karate jako tvrdé bojové umění, ale současně i troška legrace nebyla na škodu. Maximální úspěch nás pochopitelně potěšil a jako jediní jsme museli ještě jednou na plac. A ve zkratce kdo tam zazářil? Iva, Růža, Maruška, Alena, Vendula, Ivan, Roman, Jirka, Miloš, Brěť, Lumír Ondra a Vašek. Další nabídka na zkrácenou verzi exhibi-



ci, ale hlavně narychlo, tentokrát v Lucerně. Tak že šupky ven a nacvičovat. Pochopitelně lilo, ale co se dá dělat. Ples už v plném proudu nálada občerstvených diváků kulminuje kulminovat a hlavně je tu šílené vedro. Lidem se to líbí a já jako každé ukázkce aby vše bylo co nejrealnější jsem chudákovi Růžovi dal hned z prvního útoku pěstí, Brěťu nakopl do lýtky a Ivču přišlápl na zemi, ale všichni nakonec přežili a úspěch nečekaně veliký. Sice měl „kellen“ v šatně posvícení, protože i já při pádu na nunchaku přemítám, zdali se bez problémů dostanu domů Chajda snad přežije rok 2000, protože brigáda mých věrných udělala své a díky zednickému mistru Vaškovi Šulcovi se nejen tmelil kolektiv ale udělalo se práce nad očekávání. Opět speciální akce „Budo den“ ve sjezdovém paláci. Před více jak 1000 diváky opět úspěch, drobné nedostatky zachránil Mirek Čáslavka vtipným komentářem a přes to jsem Růžu při žertovné vsuvce málem připravil o veškeré vybavení :-), nabídky na další akce nedaly na sebe dlouho čekat. Přebor Prahy jsem si opět vychutnal, jako prakticky vše, co souviselo se Sugim. Jako hlavní rozhodčí jsem měl na práci uvítací slovo, slavnostní nástup, prezentaci, rozhodování, psaní diplomů pochopitelně včetně pořadatelské služby. Jedinou náplastí byly medailové úspěchy mých borců. Že se mi šmahem blíží 35 let mě nijak nedevasuje, zvláště, když jsem se dost zakoukal do posilovny a běhání a tím i věčně bolavá záda při udržování fyzické formy tolik nezlobí. Na mezinárodní Shotokan CUP jsem se opět od Sugiho nechal zlomit na ředitelování, ale už teď mi běhá mráz po zádech. Pochopitelně žádné vyděšení se nekonalo, protože dle předpokladu jsem dělal vše, včetně televize. Po mnoha hodinovém marathonu jsem konečně vydechl, vše se zdařilo, zvláště když se Ivča i Andy v mezinárodní konkurenci dostaly do finále a Ivča super 4. místo. Soutěž ve Slavonicích byla speciální jednou věcí. Iva po super výkonu byla druhá za Hodovou, ale před vyhlášením pořadatel a kamarád Mila Schwarc přišel a povídá: „Přijeli jste z daleka, ať si Ivča vybere cenu“. Tak jsme vybrali pohár. Hodová vyhrála skleněnou miskou a Ivča pohár. Mohli jsme se potřhat smíchy... Pokračování příště....

