



Začínáme cvičit od 11.9.2018

Přihlášky osobně dítě s rodičem
v tělocvičně školy.

začátečníci: út, pá 14.30-15.15

od 8. kyu: út, pá 15.15-16.30



**Nábor začátečníků do
klubu karate
od prvních tříd po celé
září.**

**Více informací na:
www.makotokaratedo.cz**

Nábor probíhá od 11.9. do 28.9.18. V říjnu už nováčky neberem. Přihlášení dítěte je možné pouze v přítomnosti rodiče na tréninku v tělocvičně školy (vchod zadem přes hřiště, jak je zubní ordinace). Tréninky probíhají v út 14:30-15:30 v zadní tělocvičně a v pá 14:30 až 15:30 v prostřední malé tělocvičně. V přítomnosti rodiče se může dítě nezávazně 3x zúčastnit tréninku zdarma. Rodič se může případně také přidat.

Ceny dle aktuálního ceníku klubu viz.

<http://www.makotokaratedo.cz/Cenik.pdf>

Některé zdravotní pojišťovny přispívají na pohybové aktivity dětí (např. VZP až 500,- Kč)

Pokud dítě není ze ZŠ Hostivař, bude muset mít z důvodu pojištění průkaz karate a platnou známku ČSKe (zařídíme u nás).

Závazně přihlášené děti jsou před tréninkem vyzvedávány z družiny a po tréninku do družiny vraceny.

Na první pololetí je potřeba pouze nějaké oblečení na cvičení (může být stejné jako na tělocvik). Cvičíme naboso. Děti by si měly nosit s sebou láhev s pitím.

Od února je povinné karategi s bílým páskem.

Pokud je v zimě sníh, je součástí otužování na závěr tréninku zhruba do 5 min. venku svlečení do půl těla.

Omluvenky z tréninku, kdy dítě jinak v družině je, jsou akceptovány pouze písemně, nebo ve formě sms na 775 92 71 97.

Pokud děti zlobí, za trest posilují.

Pokud jsou děti agresivní, surové, nebo se vyjadřují sprostě, dostávají černé puntíky a při 3. puntíku jsou bez náhrady vyloučeny z klubu karate.

Tréninky jsou zaměřeny na pohybovou přípravu, na techniky karate a na kondiční přípravu. Jsme sportovní klub, takže tréninky jsou poměrně fyzicky náročné. K prvním zkouškám na 8. kyu se děti zhruba dostávají ve 3. třídě a pak se teprve mohou účastnit soutěží karate pro začátečníky.

Od 8. kyu mají možnost se účastnit letních soustředění klubu.