



Začínáme cvičit od 12.9.2017

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**

Přihlášení dítěte je pouze v přítomnosti rodiče na tréninku v tělocvičně školy (vchod zadem přes hřiště, jak je zubní ordinace).

Tréninky jsou út 14:30-15:30 v zadní tělocvičně a pá 14:30 až 15:30 v prostřední malé tělocvičně.

Dále jsou už děti 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 v písemné formě, nebo stačí 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.