



Průvodce začátečníka

Třéninky : **Středa 16:30 – 18:00**
Pátek 16:30 – 18:00

Trenéři : Robert Rous, Petr Mráček, Vladimír Herold, Jan Kárník

Web : <http://www.karateslany.com/>

Cena : Do 18-ti let 3400,- Kč / rok nebo 2000,- Kč / pololetně
Nad 18 let 3600,-Kč /rok nebo 2000,- Kč / pololetně

Výbava : Na prvních trénincích není nutné Karate-GI (kimono), nejlépe vyhovují tepláky a tričko bílé barvy. Kimono bude nutno dokoupit v průběhu roku. Kimono a pásek (obi) lze objednat individuálně, nebo přes trenéry.

Třénink : Třénink se skládá z několika fází, které se postupně budou doplňovat o další znalosti. První fází je pozdrav při vstupu do Dójo a pozdrav učitele s žáky. Následuje rozcvička, která v sobě zahrnuje běhání, zahřátí a protažení těla. V dalších fázích opakujeme základní pokyny v japonštině a taktéž základní zvyklosti, které má mít jedinec, který cvičí Karate. Např. úcta k trenérovi, k ostatním Karatekům a také morální zásady a chování vůči svému okolí. Karate je sebeobrana a nikoliv prostředek k zastrašování, nebo ubližování. Pokud bude Karateka přistižen, že ublížil bezdůvodně jiné osobě, nebo šikanuje své spolužáky ve škole, nebo svém osobním životě, bude nevratně vyloučen z našeho klubu, bez nároku vrácení peněz. Každý Karateka, který vstupuje do tělocvičny je povinen se uklonit na prahu tělocvičny (Dojo). Dále se učí techniky (kohon) úderů, krytů a kopů. Každý mladý Karateka je povinen dodržovat určitý řád a disciplínu s Karate spojenou. Při vyrušování budou udělené patřičné tresty v podobě dřepů, kliků a podobně. Pokud i poté bude mladý Karateka neustále vyrušovat a tím zdržovat ostatní bude posazen na lavičku, kde setrvá až do konce třéninku, popřípadě se vrátí ke cvičení až po vyzvání trenérem. Třénink končí vždy ve stanovenou dobu a až po ukončení trenérem. Poté jsou možné individuální konzultace rodičů. Cílem každého Karateky je sebezdokonalování se a také zkoušky, které určují stupně vyspělosti Karateků a také udávají striktně danou hierarchii v Karate.

Příjmení, jméno: _____

Datum narození: _____

Rodné číslo: _____

Kontakt- telefon, e-mail: _____

Zákonný zástupce

Příjmení, jméno: _____

Kontakt- telefon, e-mail: _____

zdravotní omezení člena (alergie, atd.): _____

Zdravotní prohlášení:

„Prohlašuji na základě lékařského posouzení svého zdravotního stavu, že jsem způsobilý absolvovat fyzickou a psychickou zátěž tréninků a závodů, bez nebezpečí poškození svého zdraví. Jsem si vědom, že klub nepřijímá žádnou odpovědnost za zranění, nehody, škody a nemoci, které mi mohou jako členovi vzniknout v souvislosti s účastí na uvedených trénincích, soustředění, závodech nebo jiných akcích pořádaných klubem. Dále prohlašuji, že jsem si vědom zákazu používat dopingové nebo podpůrné prostředky.“

Souhlas se zpracováním osobních údajů:

„Souhlasím se shromažďováním, uchováním a zpracováním osobních údajů v rozsahu údajů obsažených v tomto formuláři klubem Shotokan Karatedo Sokol Slaný pro účely evidence a zpracování členské karty. Sumarizované údaje mohou být použity pro statistické účely, a to pro vnitřní potřebu klubu. Tento souhlas uděluji pro všechny zadané údaje, a to po celou dobu členství v oddíle od dne udělení souhlasu. Zároveň jsem si vědom/a svých práv podle příslušných právních předpisů, zejména zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů (včetně práv podle jeho § 12 a 21).“

Tímto také souhlasím se zveřejněním svých fotografií na internetových stránkách spravovaných klubem Shotokan Karatedo Sokol Slaný.

V _____, dne _____

Podpis / podpis zákonného zástupce