***Průvodce začátečníka*** *v našem klubu*

***Výbava*** :

Na prvních trénincích není nutné Karate-GI (kimono), nejlépe vyhovují tepláky (ne kraťasy) a tričko s delším rukávem (zakrývá a udržuje v teplotě důležité klouby) bílé barvy. Je nutné, aby Karateka na trénink přišel s ostříhanými nehty, upravenými vlasy (dlouhé pouze do obyčejné gumičky) a čistém oblečení. Nejsou dovoleny jakékoliv ozdoby, které by mohly způsobit zranění (**jakékoliv** náušnice, peersing, hodinky, řetízky či náramky).

Karate gi (kimono) bude nutno dokoupit až v průběhu roku a ke zkoušce. Kimono a pásek (Obi) lze objednat u trenérů za výhodné ceny. Po dobu kurzu se přes karategi nosí tkaloun nebo gumový pás.

Průkaz karate a uhrazení ročního povinného evidenčního poplatku ČSKe se bude realizovat po prvních měsících tréninků. Předány budou Karatekovi slavnostně u zkoušek na pásky.

***Trénink*** :

Trénink se skládá z několika do sebe zapadajících složek. Nácvik pohybových dovedností, koordinační cvičení a celková fyzická připravenost pro další nácvik speciálních technik karate s dalšími složkami tréninku posilování a strečinku. Objem jednotlivých složek se bude v průběhu kurzu měnit směrem ke karate.

**První fází tréninku,** při vstupu do Dójo, je pozdrav(krátká úklona) a oficiální pozdrav učitele se žáky při nástupu. Následuje rozcvičení, všeobecná průprava a dále postupně se zvyšující speciální cvičení karate technik. Trénink je veden ve stále větší míře v japonštině. Cvičencům jsou vštěpovány základní morální zásady a zvyklosti chování vůči svému okolí.

Za účelem teoretické výuky si karatelka pořídí svůj vlastní notes, A5 s pevnými deskami (možno u trenérů), do kterého si probíranou látku, techniky a názvosloví zapisuje, popřípadě si maluje obrázky z podnětů, které na tréninku získal.

Příkladem výchovy je všeobecná úcta k učiteli - trenérovi, ostatním karatekům, soupeřům a dalším přítomným dospělým.

Karate je sebeobranné umění, neslouží jako prostředek k zastrašování, nebo ubližování. Pokud bude Karateka přistižen, že ublížil bezdůvodně (ne v sebeobraně) 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), tím získává statut připravenosti pro náročný výcvik karate a vyjadřuje úctu ke svému okolí a sobě samému.

**Dále se v tréninku** učí techniky(kihon) úderů, krytů, postojů a kopů. V dalším postupu výuky je to nácvik bojové sestavy kata nebo cvičení sebeobrany ve dvojicích (Gohon kumite). Každý mladý Karateka je povinen dodržovat stanovený řád a disciplínu s Karate spojenou. Některé techniky jsou nebezpečné a je třeba dodržovat při jejich nácviku absolutní kázeň.

Při vyrušování budou udělené patřičné tresty v podobě posilovacích cviků.

Pokud i poté bude mladý Karateka neustále vyrušovat a tím zdržovat ostatní, bude posazen na lavičku, kde setrvá až do konce tréninku, popřípadě se vrátí ke cvičení až po vyzvání trenérem.

**Trénink končí** vždy ve stanovenou dobu a až po ukončení trenérem. Závěrem každého tréninku je opět společný nástup a krátké soustředění. Při odchodu z Dójo opět Karateka, směrem do tělocvičny, prování závěrečnou krátkou úklonu (pomyslné poděkování na svou tréninkovou píli a závěrečný pozdrav). Poté jsou možné individuální konzultace rodičů. Přítomnost rodičů na tréninkové jednotce, z důvodu soustředění cvičenců, není žádoucí. Ve výjimečných případech se projedná s trenérem. Rodičům kurzu je po určité době tréninků předveden společný ukázkový trénink.

Cílem každého Karateky je sebezdokonalování se v oblasti, jak tělesné, tak morální. Jeho kvalitu a vyspělost určují, zkouškou přidělené, technické stupně, které jsou striktně dány hierarchií v Karate.