

## NÁBOR DO SKUPINY KATA VÝBĚR JUNIOR

Vážení rodiče, milí karatekové,

navazujeme na úspěšnou loňskou tradici **výběrového tréninku kata junior**.

Tento trénink je koncipován jako nadstavba k běžným tréninkům, jeho zařazením chceme podpořit výkonnostní růst našich svěřenců. Náplní tréninku je technická a kondiční příprava kata, zaměřujeme se na závodní provedení, psychickou a taktickou stránku. Osobní rozvoj v tomto speciálním tréninku je věnován tématům zvládnání trémy a předstartovních stavů, jak objevit vítěze v sobě a naplno jej rozvinout, jak se vypořádat s úspěchem či neúspěchem apod.

Podmínkou zařazení do výběrové skupiny je dosažený technický stupeň 8. kyu, absolvování řádných dvou tréninků týdně, disciplína, chuť a ochota se zlepšovat. Minulý rok probíhal tento speciální trénink ve výborné motivační atmosféře, proto se těšíme na další zájemce, kteří by rádi obohatili naše řady. Pozor! Zařazení do skupiny není automatické. Všichni kdo přijdete, ať už nově či jste již chodili minulý rok, budete si muset toto členství tradičně vybojovat odhodlanou a zapálenou účastí na 2 těchto trénincích. Když se osvědčíte a sami shledáte, že to je vaše cesta, stáváte se součástí skupiny **kata výběr junior a posléze třeba i závodního týmu Karate Vision :)**

První trénink kata výběr junior proběhne ve **středu 2. října od 17 do 18 hodin ve velké tělocvičně a je veřejný**. Dále pak trénujeme každou středu ve stejném čase. Tréninky povede Petra Nová a Adéla Nováková. Cena po zařazení do skupiny je 1200,- za čtvrtletí.

Těšíme se na vás!

Pét'a a Adélka