

# PREZENTACE KARATE KLUBU.

## IPPON KARATE KLUB SHOTOKAN o.s.

**Druh právní subjektivity: PRÁVNICKÁ OSOBA**  
**Typ organizace: OBČANSKÉ SDRUŽENÍ**

Klub pod současným názvem zahájil svoji činnost v Rakovníku začátkem roku **1991** - pod vedením Františka Kopunce. Trenér Kopunec trénoval a vedl rakovnické karate již od roku **1984**, ale jednalo se o Karate klub Rakovník a později i o Karate klub Beroun. Od roku 1991 jsou oba kluby sloučeny do jednoho klubu pod společným jménem: **IPPON KARATE KLUB SHOTOKAN** - se sídlem: Dukelských hrdinů 1807 Rakovník.

Klub od svého vzniku nabízí možnost trénování karate širokému okruhu zájemců různých věkových kategorií z **Rakovníka, Berouna a jejich širokého okolí**. Karate pomáhá rozšířit nabídku pro využití volného času.

V rámci hesla: "**KARATE TI POMUŽE ŘÍCI NE DROGÁM**" se IPPON klub podílí na primární protidrogové prevenci v rámci celospolečenského boje proti drogám. V klubu cvičí jak chlapci a dívky, tak i muži a ženy. V současnosti nabízí klub tyto možnosti trénování:

### **KARATE PRO DĚTI:**

**chlapci i dívky ve věku od 5 do 14 let- kde jsou cvičenci rozděleni do skupin podle věku (5-7 let a 8-14 let)**

Karate pro děti není zvláštní druh karate, pouze systém výcviku je po stránce obsahu přizpůsoben tělesným a duševním schopnostem dětí v dané věkové skupině. Část tréninku **MUSÍ** děti disciplinovaně cvičit techniky karate a část tréninku je vyplněna hrami, soutěжами, rozvíjející fyzickou zdatnost, prostorovou orientaci a koordinaci.

### **KARATE PRO STARŠÍ:**

**Je určené pro všechny zájemce muže i ženy, bez rozdílu věku od 18 let (v případě zájmu i od 15 let).**

Jedná se o trénování karate - stylu, který se nazývá SHOTOKAN. Tento styl je uveden i v názvu klubu.

Správnost a přesnost všech technik, jejich kombinací a použití v sebeobraně. Návuk kata (souborná cvičení) porazy, hody, kopy ve výskoku, volný boj a další zajímavé techniky. Je to kompletní cesta od bílého k černému pásu.

### **SOUTĚŽNÍ TÝM:**

**(specializovaná skupina)**

Je to skupina, která vznikla jako logická nadstavba dlouhodobě fungující základny klubu. Základna je vytvořena širokou strukturou jednotlivých věkových kategorií, organizováním pravidelných náborů nových členů, strukturou technické úrovně jednotlivých věkových kategorií a skupin. Postupný všeobecný rozvoj v dovednostech karate a zvyšující se úroveň dosažených technických stupňů v karate spolu s možností převést jednotlivé cvičence do skupin s vyšší technickou úrovní vrcholí možností vytvořit **SOUTĚŽNÍ TÝM**

Ippon karate klub Shotokan v průběhu své existence vstoupil i na pole soutěžního karate. První medailové umístění závodníků "IPPONU" se povedlo vybojovat v roce 1994. Po tomto úspěšném vstupu na soutěžní pole následovala řada úspěchů, kde k nejvýraznějším patří například:

zatím celkem **16 titulů mistrů České republiky**, vítězství a řada medailí z **Evropských pohárů** mládeže, řada medailí z mezinárodních turnajů **mládeže. Bronzová medaile z mistrovství Evropy v zápase žen. Celkem 6 členů klubu byla v různých obdobích v reprezentaci ČR**. Následuje řada medailí z krajských a pohárových soutěží. **Tyto výsledky zahrnují období let 1994-2003.**

Poté následovala několikaletá soutěžní přestávka a **v roce 2005** opět vstupujeme do soutěží s novým závodním týmem. V prvním roce závodění (2005/2006) klub získal více než 80 medailí z krajských, republikových i mezinárodních soutěží.

V dalším soutěžním ročníku **2006/2007** si klub vedl ještě lépe a patřil k nejúspěšnějším klubům v kraji. Jeho závodníci pravidelně postupují na mistrovství České republiky.

V tomto ročníku jsme s novým týmem také **opět vybojovali medaili na Mistrovství ČR** kdy se **Jakub Pelc** ziskem stříbrné medaile stal vicemistrem ČR v zápase mladších žáků do 40kg.

Sezona 2007/08 přinesla opět řadu medailových umístění, které byly završeny ziskem **další medaile z Mistrovství ČR**, tentokrát **Dominik Fulnek** vybojoval bronz v kategorii zápas starší žáci do 60kg. Rovněž v následujících sezonách pokračovali závodníci klubu v zisku medailí. Další bronzovou medaili na Mistrovství ČR získal **Patrik Gulden**. V dalších letech 2010-2012 se na mistrovství republiky medailově prosadili **Dominik Bican, Karel Černovský** a další

Dosavadní výsledky jsou o to povzbudivější, že nepatříme ke klubům které se výhradně specializují na soutěžní karate, ale náš systém tréninku postihuje karate v celé jeho šíři. Tzv. soutěžní karate je jenom zlomek celkové šíře technik cvičených v karate. Tímto jsou naši cvičenci "znevýhodňováni" proti těm, kteří se soustředí jenom na soutěžní karate.

**Přesto jsme i takovýmito klubům zatím celkem "vzali" v letech 2005-2013 více než 450 medailí.**

**Soutěžní tým** je určen všem zájemcům z řad cvičenců klubu, kteří chtějí dlouhodobě a tvrdě trénovat s cílem rozšířit dosavadní sbírku medailí IPPONU.

I tento specializovaný tým trénuje rozdělen do věkových skupin s ohledem na konkrétní požadavky na soutěžích v jednotlivých věkových kategoriích a soutěžních disciplínách.

V současnosti se zaměřujeme :

- na disciplínu **KATA** - což jsou souborná cvičení - daný přesný sled obranných a útočných technik

- druhou disciplínou je **KUMITE** - jedná se zápas-volný boj- kde soutěžící používají údery a kop k zasažení soupeře pro získání bodů pro vítězství

## **ETIKA KARATE-SOUČÁST TRÉNINKOVÉHO PROCESU.**

Karate kromě samotné fyzické sebeobrany, učí také disciplíně, vzájemnému respektu a úctě k jiným lidem.

V rámci této vnitřní podstaty karate se zájemce o trénování jako první věc na tréninku neučí kop nebo úder, ale **pozdrav**. Etika karate se učí současně s učením sebeobraných technik.

Dlouhodobé trénování karate přináší jak fyzický tak i mentální rozvoj osobnosti.

**TRÉNINKY KARATE** pro jednotlivé skupiny cvičenců probíhají v tělocvičnách:

**1. Základní školy Rakovník A Gymnázia Rakovník .**

**NÁBORY NOVÝCH ČLENŮ PRO ŠKOLNÍ ROK 2013/2014:  
DĚTI –VĚKOVÉ KATEGORIE : 5-7 LET A 8-14 LET**

**STŘEDA 11.září 2013 od 18,15 hod GYMNÁZIUM RAKOVNÍK**

**Zájemci o trénování karate se mohou hlásit i po náborech v průběhu celé sezony na:**

**tel.č. 603 235 408**

**nebo E-mail : kopunec.karate@seznam.cz**

**Stránky klubu :www.ippon-karate.cz**

**Současný rozvrh tréninků v tělocvičně 1. Základní školy Rakovník:**

Pondělí :	15,30 – 16,30	děti začátečníci 5-8 let
	16,45 – 18,00 hod	starší cvičenci -pokročilí
Středa:	15,30 – 16,30hod	děti -mírně pokročilé
	16,45– 17,45hod	děti- NÁBORY - 9/2013 8-14 let
Pátek	15,30 -16,30 hod	děti –NÁBORY- 9/2013 5-7let
	16,30 – 17,30 hod	děti- závodní tým

**Tréninky karate v tělocvičně 1. ZŠ probíhají již déle než dvě desítky let.**

Trenéři klubu:

František a Kristina Kopuncovi