

## Naši trenéři



**Sensei Jan Jukl 3.Dan**

- 3. Dan Karatedo Shotokan
- 2. Dan Jiu-Jitsu
- 1. Dan Saishokido

Trenér Karate od roku 2000

2008-2014 místopředseda PSKe, 2010-2016 generální sekretář České Asociace Budo Karate. Všestranný sportovec: IRONMAN 70.3 v čase 5:52:23 h., 21,1 km 1:22:08 h., 10 km 0:38:19 h.



**Ing. Lenka Lacinová**

- 1. Dan Karatedo Shotokan
- 5. Kyu Jiu-Jitsu

Trenérka Karate od roku 2004

Několikanásobná mistryně ČR ČSKe, Akademická mistryně České republiky, mistryně ČR ČABK, přebornice Prahy.



**Mgr. Rostislav Kuthan**

- 1. Dan Karatedo Shotokan
- 2. Kyu Jiu-Jitsu

Trenér Karate od roku 2010

1. místo Mistrovství České republiky ČABK 2010  
2. místo Akademické Mistrovství ČR 2008  
Několikanásobný přeborník Prahy

 | [instagram.com/juklkarateteam](https://www.instagram.com/juklkarateteam)

## Kde trénujeme

Tělocvična v budově ZŠ Zárubova (pondělí a středa od 18:00 hodin), Zárubova 977/17, Praha 4 – Kamýk. Vchod do tělocvičny z boku budovy od fotbalového hřiště.



## Kontakt

**Jukl Karate Team, z.s.**

Fikerova 2157/5

143 00 Praha 12 – Modřany

Sensei **Jan Jukl** 3. Dan

Mobil: +420 604 516 200

Email: [info@juklkarateteam.cz](mailto:info@juklkarateteam.cz)

Web: [www.juklkarateteam.cz](http://www.juklkarateteam.cz)



[facebook.com/juklkarateteam](https://www.facebook.com/juklkarateteam)



[instagram.com/juklkarateteam](https://www.instagram.com/juklkarateteam)



[youtube.com/juklkarateteam](https://www.youtube.com/juklkarateteam)



[twitter.com/juklkarateteam](https://twitter.com/juklkarateteam)



**Jukl Karate Team**, vznikl v roce 2007 jako sportovní klub se zaměřením na trénink Karatedo Shotokan, Saishokido, Jiu-Jitsu a ostatních bojových umění a sportů.

V Jukl Karate Teamu trénujeme všechny věkové kategorie děti, mládež, dospělé i seniory. Získáte u nás dovednosti v Karate a dalších bojových uměních a sportech, naučíte se základy sebeobrany, vyzkoušíte některé ze zbraní Kobudo. Při kruhovém tréninku zvýšíte svou celkovou fyzickou zdatnost.

Klubem od roku 2007 prošlo 123 cvičenců. V současné době máme 38 aktivních členů ve věku 7 až 59 let. Tréninky zajišťuje pět kvalifikovaných trenérů.

Jukl Karate Team je členem:



PTU



ČABK



PSKe



ČSKe



ČSJiu

**Tréninky**

Tréninky máme ve školním roce v tělocvičně ZŠ Zárubova, v pondělí a ve středu od 18:00 do 19:00 hodin a od 19:00 do 20:00 hodin.

Na cvičení Vám postačí jednoduchý sportovní oděv.

Veškeré tréninky jsou přizpůsobeny aktuální výkonnosti členů tak, aby se postupně zlepšovali.

Všem zájemcům poskytujeme měsíc bezplatného tréninku, aby si mohli Karate nejprve vyzkoušet.

**Soustředění**

O letních prázdninách pořádáme pro členy a příznivce našeho klubu týdenní soustředění.

Na soustředění trénujeme především bojová umění, probíhá kondiční příprava, rozvoj pohyblivosti, hrajeme sportovní hry a odpočíváme v přírodě po náročném školním roce.

Vydáváme se po stopách starých mistrů Karatedo, podíváme se za legendárními Shaolinskými mnichy, Tarahumarskými běžci, přiblížíme si tréninkové metody bojovníků MMA, trénujeme s NUNCHAKU, BO, absolvujeme kruhové tréninky, Slackline, TRX, 102 Fights...

**Karatedo** je bojové umění a zároveň atraktivní sportovní disciplína, jehož posláním je přispívat k vývoji charakteru člověka tak, aby byl schopen překonat jakoukoliv překážku, ať již fyzického nebo psychického rázu. Systematickým tréninkem paží, nohou i těla se cvičenci učí sebeovládání a obraně proti protivníkovi.

**Saishokido** je Izraelské bojové umění založené GM Danny Hazan 9. Dan. Využívá prvky Karate, Aikido, Judo, Kickboxu a dalších bojových umění. Svou pestrostí a rozsahem kombinací zajišťuje všestrannou orientaci při sebeobraně v boji ve stoje, na zemi, proti zbraním atd. Nedílnou součástí Saishokido je i práce se zbraněmi dálného východu Kobudo.

**Jiu-Jitsu** je komplexní bojový systém obsahující techniky hodů, držení, údery, strkání a kopy.

**Kondiční kruhový trénink** je vysokointenzivní intervalové cvičení, při kterém se na jednotlivých stanovištích procvičí celé tělo.

**Tréninky pro veřejnost**

Každý poslední trénink v měsíci je věnován veřejnosti a všem našim příznivcům, kteří si s námi chtějí zacvičit a trénink vyzkoušet.

**Mikulášský trénink pro děti**

Každoroční zábavný trénink pro děti.

**Klubové soutěže**, Nejlepší Karateka, Nejlepší závodník, Cena Coach...

**Tréninky****Závody****Soustředění**