

*Do bílovického oddílu karate KODOKAI ([www.kodokai.cz](http://www.kodokai.cz)) chodíme už nějaký čas a protože nás to baví, vyzpovídali jsme pro vás jeho trenéra Víta Štencela. A třeba vás tenhle rozhovor zaujme natolik, že karate sami zkusíte!*

### Kdy jsi s karate začínal a proč?

Ve čtrnácti letech, kdy se šířily akční filmy s Bruce Leem a Van Dammem ještě na videokazetách. Chtěl jsem být hrdina jako oni.

### Co vlastně znamená KODOKAI?

Jeho historie začíná v Japonsku u světové legendy karate, mistra Hirokazu Kanazawy. Ten v 60. letech založil skupinu KODOKAI, která se držela základních principů karate. To slovo totiž znamená „klub následující původní cestu“. Mistr Kanazawa následně zapůjčil toto jméno našemu partnerskému klubu v Anglii a tak vznikl KODOKAI Watford. Mistr Kevin Leigh (hlavní trenér klubu, jehož jsem členem od roku 2005) se souhlasem mistra Kanazawy zapůjčil název KODOKAI zase našemu klubu, abychom nadále propagovali a šířili základní význam cesty karate. Je to pro nás velká čest a závazek.

### Od kolika let je možné se do oddílu přihlásit? A může chodit i někdo, komu moc nejde tělocvik?

Prvním krokem je projít sportovní přípravkou, kde se děti učí základním

sportovním návykům. Nabíráme děti od 6 let, děláme i výjimky. Trénovat může každý, důležité je nadšení a motivace. Horní hranici nemáme omezenou a těší mě, že přibývá i dospělých cvičících.

### Kolik je v našem bílovickém oddílu vlastně dětí a kolik trenérů?

V současné době má oddíl 62 aktivně cvičících dětí, o které se starají čtyři trenéři a čtyři asistenti.

### Kolik závodů oddíl absolvuje?

Účast na závodech je jedna ze složek motivace a také zpětná vazba pro trenéry. V loňském roce jsme se účastnili osmnácti soutěží a devíti seminářů. To je téměř každý druhý víkend někde na cestách. Ufff...

### Jak takový závod probíhá?

Náš oddíl má jak začátečníky tak pokročilé závodníky, takže je to velmi rozmanité. Pro začátečníky například existuje tzv. Pohár talentů, kde si mohou vyzkoušet překážkovou dráhu, předvést základní techniky karate nebo základy zápasu. Pravidla jsou přizpůsobena úplným nováčkům.



Foto Kodokai

Mimochodem tato myšlenka vznikla díky prvnímu turnaji, který jsme organizovali právě my v roce 2015 v Bílovicích.

### Kolikrát ročně probíhají zkoušky pro získání dalších pásků a za jakou dobu člověk dostane černý pásek?

Společně s trenéry se snažíme připravit děti tak, aby mohly páskovat dvakrát ročně. Samozřejmě u vyšších stupňů se rozestupy značně zvyšují. Třeba já musím mezi 4. a 5. danem trénovat minimálně 5 let. Černý pás znamená, že jsi připraven na další, mnohem náročnější cestu. Záleží jen na tobě. Někdo ho dosáhne za deset, někdo za dvacet let a někdo ani za sto.

### Bude zase nějaký letní karatistický tábor nebo soustředění?

Určitě ano, plánujeme červnové soustředění s Angličany, letní tábor

v Křižanově a v září výjezd k moři do Anglie s KODOKAI Watford. Brrrr, to bude zase studené koupání!

### Proč bys náš oddíl doporučoval a proč vůbec dělat karate?

Především je to atmosféra. V oddíle jsou super lidi, je tam sranda a zároveň se dokážeme pěkně zapotit. Všichni jsou skvělí a nezáleží na tom, jestli to někomu jde více nebo méně. Karate je komplexní systém nabízející rozvoj sportovní, duchovní a taky zdravotní stránky. Rozhodně to není o tom naučit se prát, ale ovládat se, správně běhat, vzpřímeně sedět, zabrat, když musíš atd. Je to skvělá příprava do života. Jsem si jistý, že karate bude díky dnešnímu způsobu života vyhledávat čím dál více lidí.

**Díky moc a už se těšíme na trénink!**