

KARATE LJETO 2010



Riječ urednika

Dragi čitatelji,

Cilj ljetnih treninga je očuvanje stečene kondicije, snage i fleksibilnosti, kao i kontinuiranog rada na karate tehnikama i natjecateljskim specifičnostima. Ovakav pristup rada je prvenstveno namijenjen natjecateljima, ali i svim zainteresiranim članovima kluba koji žele napredovati u karate vještini. Isto tako i ljetni karate seminar organiziramo s ciljem sportskog usavršavanja svojih sportaša i ostalih sudionika u sustavu karate sporta. Kroz rad na seminaru i ljetnim treninzima sudionici su se upoznali s načinom rada za vrhunska dostignuća u karate sportu. Ovo ljeto u programima kluba sudjelovalo je 17 članova, sadašnjih i budućih natjecatelja. Na kraju seminara svim učesnicima podijeljene su učesničke diplome za uspomenu na ljetno durženje sa karate sportom i vještinom.



Vesela družina nakon nekoliko km trčanja spremna za trening plivanja: Toni Sabol, Roberto Mužić, Lara Živčić, Anamarija Celinić, Antonio Ramljak, Tonči Marinac, Marin Lovrinčić, Kruno Perožić, Lara Bani, Tea Banić, Dora Tariba, Ivona Luketina i Sara Sabol

Nadolazeća događanja

- ◆ CROOPEN RIJEKA
- ◆ TOP TEN ZAGREB
- ◆ PH KATE JUNIORSKO
- ◆ MSKA ADRIA CUP MALI LOŠINJ
- ◆ KUP GRADA MALOG LOŠINJA

Sadržaj

- Riječ urednika
- Karate ljeto 2010
- Ljetni treninzi
- Izborna skupština KSPGŽ
- Ljetni seminar kluba
- Završne pripreme natjecatelja

Jeste li znali ?

- 1978 otvorena je karate sekcija
- 1979 klub registriran
- Preko 1000 članova
- 12 reprezentativaca Hrvatske
- 31 karate majstor
- 800 odličja
- Učesnici svih rangova natjecanja
- Državni prvaci

LJETNI TRENINZI



Trebalo je izdržati sparinu i vrućinu u dvorani

Treninzi su se održavali u sedmom mjesecu svake subote u dvorani od 20:00 – 21:00 h. Da nije bilo lako govori da je u dvorani znalo biti vruće i do 30 stupnjeva. Oni najuporniji sve su izdržali. Uglavnom su se radile bazične pripreme na izdržljivosti, snazi i kondiciji, a u osmom mjesecu počelo se sa treninzima dva puta tjedno, a u zadnja dva tjedna i sa završnim pripremama na kojima se uglavnom radio natjecateljski program za borbe i kataše. Na treninzima su uglavnom prisustvovali oni od kojih se i najviše očekuje na budućim natjecanjima, a svojim redovnim dolaskom na treninge u ekipu kluba nametnuli su se i neki novi članovi kluba.

Redovitost i zalaganje na ljetnim treninzima rezultiralo je dobijanje bodova prema kojoj je sastavljena prioritetna lista natjecatelja za natjecateljsku sezonu 2010 / 2011.

SKUPŠTINA KARATE SAVEZA PRIMORSKO GORANSKE ŽUPANIJE

2.07.2010 Opatija

Gabor Mihailović izabran za člana Upravnog odbora KSŽPG

U Opatiji je održana izvanredna skupština Karate saveza Primorsko – Goranske županije gdje se birao novi predsjednik i nova uprava saveza. Kao delegati karate kluba Lošinj sjednici su prisustvovali predsjednik Gabor Mihailović i treneri Martina Mihailović i Marin Brčić.

Za novog predsjednika izabran je Namik Dizdarević iz karate kluba Delta iz Rijeke, a u Upravni odbor izabran je Gabor Mihailović iz KK Lošinj.

U savez su u ravnopravno članstvo primljena 3 nova kluba, a u pridruženo članstvo također 3 kluba, što je ukupno 21 karate klub koji čini Karate savez Primorsko-Goranske županije.

Veliko priznanje za trenerski rad dobila je i Martina Mihailović koja je izabrana u stručno trenersku komisiju saveza za disciplinu kate, te je izabrana za trenera županijskog karate saveza za kate u kategoriji žena. Gabor Mihailović predložen je za trenera u muškoj konkurenciji za kate, ali je Gabor odbio zbog prevelikih obaveza u karate klubu Lošinj i zbog specifičnosti svojeg zanimanja profesionalnog vatrogasca u Javnoj vatrogasnoj postrojbi Grada Malog Lošinja.



NATJECATELJSKA KOMISIJA  PROMIJENILA DATUM
NATJECANJA ZA

5 KUP GRADA MALOG LOŠINJA

NATJECANJE ĆE SE ODRŽATI 21.11.2010

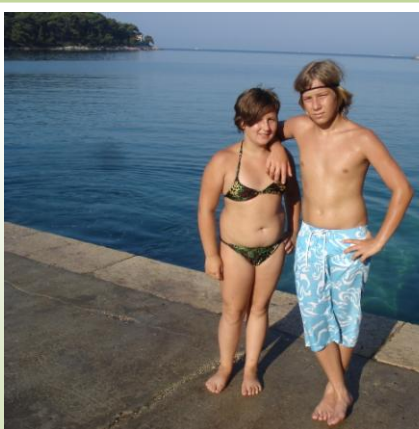
Na Internetu smo!
www.karateklublošinj.hr
www.croring.com

KLUBSKI SEMINAR 19. – 24.07.2010

DVA TRENINGA DNEVNO – NIJE BILO LAKO

Učesnici seminara pokazali su volju i odlučnost da odrade sve treninge koje su pred njih postavili treneri kluba Mirko Kajkara i Gabor Mihailović. Mirko kajkara vodio je popodnevne treninge za borce, a Gabor Mihailović jutarnje trčanje i plivanje, i popodnevne treninge za kate. Treninzima su prisustvovali *Petrović Mihaela, Mihaela Kobale, Tereza Sorić, Tea Banić, Anamarija Celinić, Žaklina Lešing, Dora Tariba, Lara Bani, Sara Henč, Serena Stašić, Nikolina Marić, Marin Lovrinčić, Tonči Marinac, Antonio Ramljak, Robert Lovrić, Ivona Luketina, Roberto Mužić, Kruno Perožić, Lara Živčić i gosti iz Čakovca Sara i Toni Sabol.*

Na treningu na kojem su natjecatelji trebali pokazati koliko su stekli kondicije, pokazali su učinkovitost prethodnih treninga, naime stariji članovi su pretrčali 7 km bez stanke, a mlađi 3 km uz još nekoliko kratkih šprinteva. I na plivanju izvršavali su zadane zadatke bez većih napora što je svakako rezultat dobro organiziranih treninga. Ovaj seminar pokazao je odlučnost nekih članova da žele biti članovi karate tima kluba u natjecateljskom programu.



Gosti iz Čakovca:
Sara i Toni Sabol



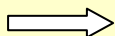
„Picigin „ za buđenje – 7:40 h



Poslije trčanja na plivanje



Sa ljetnog druženja: stoje sa lijeva: trener Mirko Kajkara, Tereza Sorić, Ivona Luketina, Dora Tariba, Mihaela Kobale, Nikolina Marić, Tea Banić, Kruno Perožić, dole sa lijeva: Sara Sabol, Lara Bani, Tonči Marinac, Marin Lovrinčić, Antonio Ramljak, Roberto Mužić, Toni Sabol, Anamarija Celinić i trener Gabor Mihailović.



KARATE SEMINARI NA LOŠINJU U KOLOVOZU

Mihaela Petrović od jeseni u seniorkama



ZAVRŠNE PRIPREME REPREZENTATIVKI

Zbog renoviranja sportske dvorane članice Hrvatske selekcije u katama: Mihaela Petrović, Mihaela Kobale i Tereza Sorić sa trenerima Gaborom i Martinom Mhailović odradili su završne pripreme pred otvoreno prvenstvo Hrvatske u dvorani vojarnе Kovčanje, a ljubaznošću zapovjednika gosp. Miletića koji nas je srdačno primio. Tako su naše natjecateljice dohvatile potrebnu formu za natjecanje

Ovo ljeto na lošinju su se održala dva karate seminara. Jedan u organizaciji Ri Croatia iz Rijeke pod vodstvom Vladimira Cvjetana. Seminar je okupio 50 tak članova iz Rijeke i Zadra. Drugi seminar održan je u organizaciji karate kluba Kastav pod vodstvom Alena Zamlića. Na ovom seminaru radili su i naši članovi kluba Roberto Mužić, Lucija Baljak i Lara Živčić, koji su imali prilike raditi sa Alenom koji je bio dugogodišnji reprezentativac Hrvatske i koji je višestruki osvajač Svjetskih i Europskih medalja u borbama. Ovaj seminar okupio je 30 tak članova iz Rijeke. Ovakvi seminari prilika su za naše natjecatelje da se druže i treniraju sa drugim vršnjacima i da se upoznaju sa radom i drugih karate trenera, a sve u svrhu njihovog napretka u sportskom karateu.

Ovo ljeto svi smo zajedno puno trenirali pa se nadamo na jesen uspješnom nastavku natjecateljske sezone, na kojem se treneri kluba nadaju brojnim medaljama.

Glavni prioritet natjecanja je na curama koje su u reprezentaciji Hrvatske u katama, njihovom uspješnom natjecanju, kao i plasmanu na juniorsko Europsko u Novom Sadu 2011 i svjetskom u Maleziji krajem 2011. Veliki izazov pred curama ekipno, kao i Pred Mihaelom Kobale pojedinačno.



KARATE

空手道

UPIS
NOVIH
ČLANOVA

UPISI ĆE SE ODRŽAVATI U
SPORTSKOJ DVORANI U
MJESECU RUJNU I LISTOPADU
SVAKE SRIJEDE I PETKA OD
18.00 – 19.00 h

KARATE VRTIĆ 5-6 godina
KARATE ŠKOLA od 7 godina