

so seveda težki. Boleče mišice ti dajo vedeti, da je bilo počitka več kot dovolj in da je potrebno s primerno vadbo ponovno okrepiti telo in duha. Celotna skupina pa ti daje motivacijo, saj ko vidiš ljudi okoli sebe, ki vztrajajo, delajo, se gibajo, enostavno niti ne pomisliš, da bi odnehal. In jesenski ter zimski meseci so pravšnji za nabiranje moči in krepitev telesa.

Besedna zveza »ne zmorem« ni na jedilniku

Dekleta in fantje te priganjajo, da jim po svojih zmognostih slediš v težkih začetkih. Začetne bolečine v mišicah pa postajajo po dveh, treh vadbah vedno manjše, tako da sedaj, po nekaj več kot mesecu vadbe, že z veseljem pričakujem torek in četrtek.

Občutek, ki ga po opravljeni vadbi dobiš, je odličen. Svoje telo ponovno spravljaš v formo, kot pravi trener Bine, pa je interpretacija telesne pripravljenosti doseganje enakomerno razvitega telesa z zdravim duhom, ki je v celoti sposobno naravno, enostavno in zadovoljivo opravljati številne dnevne naloge. Če še razmišljate, kje začeti ali kako se spraviti v formo za smučarsko sezono, vam predlagam, da se nam pridružite in ne odlašate.

Izbira vadb je pestra: od aikida do cross fita – funkcionalne vadbe, tabate, vadbe za starostnike in ljudi s posebnimi potrebami. Za vsakega se najde primeren način vadbe, le voljo in pogum je potrebno zbrati.

Dejan Stanko

KARATEISTI IN PRIZNANJA ZA NJHOVO DELO

Tudi letos so naši najperspektivnejši in najuspešnejši karateisti dobili priznanja za svoj trud, ki ga podeljuje Občina Duplek. Karate klub WKSA Duplek je v preteklem letu osvojil 99 medalj na državni in mednarodni ravni, na kar smo še posebej ponosni. Čestitamo vsem tekmovalcem, še posebej prejemnikom priznanj: Viti Rojs, Sari Rojs, Heri Agapito Masten, Karin Ludvik, Jani Rojs in Lani Žugman. Hkrati se zahvaljujemo donatorjem, staršem, Občini Duplek in vsem, ki so nam do teh uspehov kakorkoli pomagali.

Treniraj z nami

Foto: Matej Verbošt

MARIBOR OPEN 2018

Na tradicionalnem mednarodnem tekmovanju v Mariboru, ki se ga je letos udeležilo skoraj 500 tekmovalcev. Nastopilo je tudi nekaj članov iz Karate kluba WKSA Duplek. Iz kar 75 klubov, ki so bili iz 13 držav (med drugimi tudi iz Bangladeša, Indije, Iraka, Nigerije, Turčije ...), je nastopilo veliko reprezentantov, ki so želeli preveriti svojo formo na začetku sezone. Zaradi težavnosti tekmovanja se je le-tega udeležilo samo šest naših članov, za oba naša fanta pa je bilo to prvo večje tekmovanje.



Sara, Hera in Vita na tretjem mestu

Foto: Matej Verbošt

V katah je Sara Rojs v konkurenci več kot 20 tekmovalk morala priznati premoč tekmovalki iz Kranja in je tako končala v drugem krogu tekmovanja. Tudi Jana Rojs je nastopila v katah in nazadnje zgubila v repasažu ter končala na 5. mestu. Kata team Vita Rojs, Sara Rojs in Hera A. Masten je tudi tokrat odlično nastopil, a se je pokazalo pomanjkanje skupnega treninga, ki je pri sinhroni izvedbi zelo pomemben. A je bil nastop dovolj za osvojitve srebrne medalje. V športnih borbah sta brata Elmedin in Benjamin Krasniči prvič nastopila na večjem tekmovanju in se zelo hrabro borila, a sta morala priznati premoč veliko boljšim in izkušenejšim tekmovalcem. Vita Rojs je

nastopila v kategoriji mlajših kadetinj, a ji je zmanjkalo želje po zmagi in je zato kljub dobri formi ostala brez medalje. Sara Rojs in Hera A. Masten sta nastopili v isti kategoriji, kjer je bilo veliko favoritinj. Hera se je borila proti večni nasprotnici iz šolske lige, Saro pa je premagala tekmovalka iz Bosne in Hercegovine, tako da sta se morali zadovoljiti s solidnima nastopoma in novimi izkušnjami. Tekmovanje je vključevalo vrhunske tekmovalce, saj je prišlo veliko reprezentantov, ki so tako kot mi hoteli preveriti, kakšna je njihova forma na začetku sezone. Čestitamo vsem za odlične nastope, ki jih v prihodnosti gotovo ne bo zmanjkalo.

VPIS V TEČAJ KARATEJA

Karate klub WKSA Duplek vabi k vpisu v tečaj karateja vse, ki so stari 6 let ali več. Vpis poteka skozi celo leto na naših treningih v telovadnici OŠ Korena (torek in četrtek 17.30–19.00). Več lahko izveste na naši spletni strani Karate kluba WKSA Duplek www.wksaduplek.si. S skupinsko vadbo otroci razvijajo motorične sposobnosti in se učijo tehnik karateja, kat in tudi športnih borb. Naučijo se natančnosti, koncentracije, ravnotežja, sposobnosti orientacije v prostoru in nenazadnje spoznavajo moč svojega telesa ter bistrijo um. Karate je bil sprejet in bo z letom 2020 postal olimpijski šport. Pridi in treniraj z nami tudi ti.

Matej Verbošt



Vpis v tečaj karateja

Foto: Matej Verbošt

KEGLJAČI DU DUPEK POŽELI TRI ZMAGE V ENEM TEDNU

Kegljači DU Duplek smo uspešno zaključili spomladanski del tekem in turnirjev

18. junija smo v sklopu Dupleškega tedna izvedli občinsko tekmovanje in dosegli sledečo uvrstitev:

ŽENSKE

1. mesto Anica Žižek,
2. mesto Milena Petrinec,
3. mesto Ivanka Kajbič.

MOŠKI

1. mesto Janko Senekovič,
2. mesto Milko Kapun,
3. mesto Milek Ornik.

21. junija smo se udeležili tekmovanja ZPRM, kjer smo med 30 ekipami dosegli sledeče rezultate:

- ženska ekipa 1. mesto,
- moška ekipa A 1. mesto,
- moška ekipa B 2. mesto.

Najboljša kegljača posamezno sta bila Trezika Bračko (DU Duplek) in Milko Kapun (DU Duplek).

26. junija smo se tekmovanja za Pokal Slovenije, ki ga je priredil DU Šentilj pri Velenju, udeležili s tremi ekipami in dosegli sledeče rezultate:

- moška ekipa A 1. mesto,
- ekipa B 5. mesto in
- ženska ekipa 2. mesto.

Posamezno je Ivana Bratuša zasedla 3. mesto, Janko Senekovič pa 2. mesto.

28. junija smo se prvič udeležili tekmovanja pri Sv. Tomažu. Ženska ekipa je bila tretja, moška ekipa A pa ponovno prva. Rezultati posamezno so bili sledeči: pri ženskah je 1. mesto zasedla Anica Žižek, pri moških pa 2. mesto Drago Petrinec, 3. mesto Janko Senekovič in 5. mesto Jože Krajnc.

29. junija smo bili v gosteh pri DU Bezena, kjer smo se udeležili zadnjega turnirja za to sezono. Ponovno smo bile spet vse tri ekipe uspešne. Tako je moška ekipa A tudi tokrat dosegla 1. mesto, ekipa B 4. in ženska ekipa 7. mesto. Posamezno se je tokrat s prvim mestom izkazal Drago Petrinec.

Po tem smo si zaslužili počitnice in se zopet srečali v avgustu na turnirju pri DU Tabor.

26. julija smo s prijatelji iz Destrnika postavili klopotec, se pomerili v kegljanju in v dobri družbi ob odojku zaključili lep popoldan.