



Karate academy Cheb

Představení

Chebský oddíl Karate Academy Cheb vznikl v roce 2013. Hlavním trenérem (senseiem) sportovního oddílu je pan František Fara (5.Dan), který spolu s Lenkou Mackovou (3.Dan) oddíl založil. V klubu působí několik pomocných trenérů, díky kterým je zajištěn individuální přístup ke cvičencům. Karatisté z našeho oddílu jako jediní v Chebu mají možnost cvičit na tatami. Tatami našim karatistům umožňuje provádět techniky v plném rozsahu, v zimě bez strachu z prochladnutí. Oddíl se zaměřuje na všechny tři složky karate – kihon, kata, kumite.

Zaměření

Naše škola karate Karate Academy Cheb se primárně zaměřuje na cvičení dětí od 6 let. Cvičí se v několika skupinách podle technické vyspělosti. Při cvičení dbáme na individuální přístup ke každému jednotlivci. Cvičení přizpůsobujeme věku, fyzické i psychické zdatnosti sportovců.

Cvičení probíhá v prostorách tělocvičny ZŠ Kostelní náměstí 14. Náš klub disponuje tatami¹, díky kterému je cvičení pohodlné. Děti mohou cvičit bez problému na boso².

Během cvičení dbáme u cvičenců na správné držení těla, zvládání základních pohybových dovedností a prostorové orientace a na běžné způsoby pohybu v prostředí³. Začátečník se snaží vědomě napodobit jednoduchý pohyb. Působíme spíše jako mentoři, kteří dítěti pomáhají překonat překážku, novou výzvu, někdy i strach. Navozujeme příjemnou atmosféru tak, aby se dítě při cvičení cítilo dobře a vytvořilo si pozitivní vztah ke sportu. Prvky karate se do cvičení implementují zcela přirozeně.

U starších a pokročilejších žáků dbáme na správné provedení techniky a postupně je připravujeme na zkoušky technické vyspělosti a případně i závodní dráhu.

Naším cílem je rozvíjet u dětí i dospělých fyzickou a psychickou zdatnost a vytvářet u nich zdravý životní návyk jako základ zdravého životního stylu.

¹ Speciální cvičební desky pro trénink karate

² Dítě si díky cvičení na boso lépe uvědomí své pohyby, pohyb může provést bez omezení v maximálním rozsahu

³ Zvládání překážek, házení a chytání míčů, používání různého náčiní, pohyb ve skupině dětí a dospělých



Úspěchy našich žáků

Nikolaos Giannoulas

- První žák oddílu, který okusil závodní atmosféru.
 - 🏆 5. místo – Mistrovství světa SKDUN.
- Patří mezi průkopníky závodní kariéry v našem oddílu.

Emma Vaštová

- 🥈 🥉 2× medaile – Přebor Karlovarského kraje 2024.
 - 🏆 4. místo – Mistrovství ČR CAOKK 2024.
- Talentovaná závodnice, pravidelně se účastní krajských soutěží.

Aleš Hroch

Významné ocenění

- Nejlepší sportovec města Cheb 2024
- Národní úspěchy
- 🏆 Mistr ČR CAOKK 2024 – kata starší žáci

Patricie Dokulilová

Významné ocenění

- Nejlepší sportovec města Cheb 2024
- Národní úspěchy
- 🥉 Medaile – Mistrovství ČR CAOKK 2024

Matyáš Hanzal

Významné ocenění

- Nejlepší sportovec města Cheb 2024 a 2025
- Národní a mezinárodní úspěchy
- 🥉 3. místo – Mistrovství ČR CAOKK 2024
 - 🥈 2. místo – Národní pohár WKF Praha 2025
- Aktivně soutěží v národních pohárech WKF a má před sebou slibnou budoucnost.



Medailonek František Fara

František Fara je stálým členem české reprezentace organizace CAOKK. Jeho závodní kariéru odstartovala účast a zisk dvou cenných kovů na MS v Itálii v roce 2017.

Kvalifikace a odborné zkušenosti

- 5. DAN Karate WKF (World Karate Federation)
- Zkušební komisař Karate ČSKe (Český svaz karate WKF)
- Trenér II. třídy (Fakulta sportovních studií v Brně)
- Místopředseda Karlovarského krajského svazu karate
- Absolvent studia karate v Japonsku
v centrále JKA (Japan Karate Association)

Významné ocenění

- Nejúspěšnější sportovec roku 2023, 2024 a 2025 města Cheb
- Nejúspěšnější sportovec okresu Cheb roku 2024 a 2025

Mezinárodní úspěchy

- 🥈 Vicemistr světa SKDUN 2025 – Bedřezin, Polsko
- 🥈 Vicemistr Evropy WUKF 2025 – Riga, Lotyšsko
- 🥇 Mistr Evropy WUKF 2024 - Varšava, Polsko
- 🥇 Mistr světa WKA 2024 - Malta
- 🥇 Mistr Evropy WUKF 2023 - Francie
- 🥈 Vicemistr světa WKA 2017 - Itálie

Mé dlouholeté zkušenosti zahrnují:

- Aktivní závodní kariéru na mezinárodní úrovni
- Odbornou trenérskou činnost
- Pozici zkušební komisaře pro národní svaz
- Studium v kolébce karate – Japonsku





Mezi nesporné benefity hlavního trenéra patří jeho chuť a touha po osobním rozvoji v karate, proto se spolu s Lenkou Mackovou vzdělávali na seminářích v Německu pod odborným dohledem japonských mistrů. Sám pak navštívil Maďarsko, Belgie a samozřejmě kolébku karate Japonsko. V japonském Tokyu absolvoval intenzivní tréninky a přivezl do Chebu mnoho metodických postřehů a nových podnětů. V roce 2025 uskutečnil čtvrtou návštěvu Japonska. František Fara je držitelem 5. Danu v karate WKF. Stal se sportovcem roku 2023, 2024, 2025 města Cheb a byl vybrán mezi osm sportovců, kteří reprezentují Cheb na buletinu, který byl vytvořen v rámci propagace Chebu jako města sportu pro rok 2026.

Medailonek Lenka Macková

Kvalifikace a odborné zkušenosti

- 3. DAN Karate WKF (World Karate Federation)
- Trenér III. třídy (Fakulta sportovních studií v Brně)

Významné ocenění

- Nejúspěšnější sportovec roku 2024 a 2025 města Cheb
- Nejúspěšnější sportovec okresu Cheb roku 2025

Národní a mezinárodní úspěchy

- 🥈 Vicemistr světa SKDUN 2025 – Bedčzin, Polsko
- 🥈 Vicemistr Evropy WUKF 2025 – Riga, Lotyšsko
- 🥈 Vicemistr Evropy WUKF 2024 - Varšava, Polsko
- 🥇 3x Mistr České republiky CAOKK Czech open 2024 – Karlovy Vary
- 🥇 🥈 🥉 Mistr, vicemistr a 2. vicemistr České republiky CAOKK Czech open 2019-
Karlovy Vary
- 🥇 🥈 9th International Open Championship CAOKK 2018 – Praha



Lenka působí v Karate Academy Cheb od jeho založení jako trenér dětí a dorostu. Předává své dlouholeté zkušenosti a práce s dětmi ji naplňuje. Lenka je držitelkou 3. Danu v karate WKF. Stala se sportovcem roku 2024 a 2025 města Cheb a byla vybrána mezi osm



sportovců, kteří reprezentují Cheb na buletinu, který byl vytvořen v rámci propagace Chebu jako města sportu pro rok 2026.