O mně (Kytka)

- Instruktor lezení na umělých stěnách
- Instruktor lezení v přírodních terénech
- Trenér sportovního lezení

Věk: 50+
Bydliště: Praha
Kontakt: 6o4 87o 3o6 (preferuji iMessage/SMS)
Zasílání zpráv: whatsapp WhatsApp
E-mail: kytka@instruktorlezeni.cz
Web 1: Kytka.InstruktorLezení.cz
Web 2: InstruktorLezení.cz
Web 3: TrenérLezení.cz

Lezení mě moc baví, to je asi to hlavní a navíc mám moc rád „hlášku“:

> „Když už nemůžeš rukama, tak začni konečně lézt nohama.“

A ještě mám moc rád jednu ze slavných definic lezení:

> „Lezení je chůze do stále strmějšího terénu.“

Z toho plyne mé motto:

> „I když v hloubi své duše mám obrovskou radost, když se mi daří stěnou kráčet, tak moc dobře vím, že bych o dost raději stěnou tančil.“

Lezu od 12 let a mnoho let bylo lezení hlavním smyslem mého života. Stát se lezeckým profesionálem mě v těch dobách asi ani nenapadlo. Pak uběhlo několik desítek let a já přišel na to, že lezení mě stále činí šťastným. A protože mi to už moc neleze, tak mi začalo dělat obrovskou radost objevování lezeckého štěstí u mých kurzistek, kurzistů, dětí…

Instruktor a trenér lezení

Pracuji jako instruktor (cca 10 let) a trenér lezení na fulltime a stále nelituji

- Lezecké centrum SmíchOFF (2013 - současnost)
- HoroAkademie (2018 - 2022)

- Lezecké tréninky
- Lezecké kroužky pro děti
- Lezecké kroužky pro dospělé
- Individuální lezecké kurzy pro děti
- Individuální lezecké kurzy pro dospělé
- Skupinové lezecké kurzy pro dospělé - Kurz RAZ
- Skupinové lezecké kurzy pro dospělé - Kurz DVA
- Skupinové lezecké kurzy pro dospělé - Kurz TŘI
- Lekce padání a chytání pádů
- Lezecké tábory (příměstské a letní)
- Ochutnávky skalního lezení
- MiniHoroŠkola

Myč chytů

Každá umělá stěna se průběžně přestavuje. Sundavač cestu (chyty, stupy a struktury) sundá, myč (na SmíchOFFce já) to vše umyje a stavěč (Route setter) zas postaví. A všichni můžeme lézt.

Oblíbené stěny

- SmíchOFF
- Třinácka
- Ruzyně

Oblíbené skály

- Všechny, já je prostě miluju . Pokud bych měl přesto „něco“ vybrat, tak asi Provence, Arco, Dolomiti.

Absolvované kurzy, asistenční a lektorská činnost

- 2000 (frekventant) Instruktor horolezectví - ČHS (vedoucí lektor Zdeněk Teplý; Joska Uherka, …). Do roku 2005.
- 2013 (frekventant) ✿ Instruktor lezení na umělých stěnách - FTVS UK (doc. Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.)
- 2013 (frekventant) ✿ Instruktor lezení v přírodních terénech - FTVS UK (doc. Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.)
- 2018 (asistent) Instruktor lezení v přírodních terénech - FTVS UK (doc. Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.)
- 2019 (frekventant) Zdravotník zotavovacích akcí - IPRK (Bc. Filip Štrach, DiS.)
- 2019 (asistent) Instruktor skalního lezení - DAP SPORT (Mgr. Michal Veselý)
- 2020 (frekventant) Prevence zranění ruky u lezců - Fyzio Gym Cooper (Bc. Nikol Chovanová)
- 2020 (frekventant) Inspirace pro trénink dětí - Fyzio Gym Cooper (Mgr. Martin Vanko)
- 2021 (lektor) ❀ Instruktor lezení na umělých stěnách - FTVS UK (doc. Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.)
- 2021 (frekventant) Základy lezeckého tréninku pro instruktory - LANO (Mgr. Tomáš Binter)
- 2021 (frekventant) Soukromé semináře tréninku sportovního lezení - Mgr. Tomáš Binter

- 2022 (frekventant) ✿ Instruktor lezení na umělých stěnách (150 hodin) - LANO (Mgr. Tomáš Binter)
- 2022 (lektor) ❀ Instruktor lezení na umělých stěnách - FTVS UK (doc. Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.)
- 2022 (frekventant) Základní principy pohybu – stabilita - Fyzio Gym Cooper
- 2022 (frekventant) Klíčové prvky lezeckého pohybu - Fyzio Gym Cooper (Bc. Nikol Chovanová, Mgr. Patrik Chovan)
- 2022 (frekventant) Základní principy pohybu – mobilita - Fyzio Gym Cooper (Ing. Matěj Hodoušek)
- 2022 (frekventant) ✿ Trenér sportovního lezení (150 hodin) - LANO (Mgr. Tomáš Binter)
- 2022 (frekventant) Trenér sportovního lezení - licence B - LANO (Mgr. Tomáš Binter)
- 2022 (frekventant) Trenér sportovního lezení - licence C1 - ČHS (Břetislav Brodský)

Jsem členem

- ČHS (Český horolezecký svaz)
- LANO (Lezecká asociace nezávislých odborníků)

Ostatní zájmy

Kromě lezení mám v oblibě amatérskou tvorbu www stránek postavených na CMS Drupal, WordPress, DokuWiki, …
Jsem příležitostný strůjce češtin do různých počítačových programů metodou nepřekládám, luštím fakt těžkou křížovku… protože moc neumím anglicky a dost mi to vadí.
Moc rád jezdím na koloběžce.

Odkazy

- Fyzio Gym Cooper http://fyziogym.cz/
- LANO https://www.jsmelano.cz/
- ČHS https://www.horosvaz.cz/
- FTVS https://ftvs.cuni.cz/
- DAP https://www.stenahk.cz/
- IPRK http://www.iprk.cz/
- Lezecké centrum https://www.lezeckecentrum.cz/
- HoroAkademie https://www.horoakademie.cz/

✿

From:
https://kytka.instruktorlezeni.cz/ - **Kytka**

Permanent link:
https://kytka.instruktorlezeni.cz/o-mne?rev=1666542852

Last update: **19. 05. 2023 - 20:38**