



Tréninkový mítink 2014



O víkendu 16. srpna - 17. srpna 2014 se uskutečnil celorepublikový **tréninkový mítink Moderního sportovního karate (MSK)**. Tentokrát toto soustředění karatistů zorganizoval domácí oddíl z Kujebiny. Vysokomýtský oddíl reprezentovali: Martin Čipera - 1. kyu, Jiří Vaněk – 7. kyu a Martin Michálek – 10. kyu.

Vedoucím tréninkového mítinku byl vysokomýtský odchovanec, nyní vedoucí pardubického oddílu, mistr Pavel Trunec, I. Dan. Při nácviku jednotlivých cvičebních bloků semináře mu asistovala mistryně Alena Bajerová, II. Dan a mistři Radovan Andrlé, II. Dan, Štěpán Příhoda, I. Dan a Adam Knajbl, I. Dan. Srpnový mítink byl pojat jako „odměna“ pro aktivní členy MSK z celé republiky a proto se na něm trénovaly cviky, které nejsou standardně v MSK cvičebních programech – především cvičení se zbraněmi a sebeobrana.

V sobotu začal mítink netradičně rozcvíčkou v podobě přízemní akrobacie. Následovaly cvičební bloky cvičení se zbraněmi. Nejprve nás mistr Radovan Andrlé zasvětil do tajů cvičení s nunčaku a následně mistr Štěpán Příhoda s námi procvičil základní kombinace s nožem včetně obraných krytů proti těmto útokům. Následovaly cvičební bloky zaměřené na postřeh a orientaci v bojišti.



Neděli jsme začali na vysokomýtském stadionu. Na atletickém okruhu jsme se zahřáli několika kolečky a zopakovali jsme si běžecskou abecedu. Na konci téměř tříhodinového běžecského bloku jsme si ještě společně zaběhli několik koleček po atletickém oválu ve vojenském tvaru s nácvikem rychlého přesunu raněných. Tím se u nás všech posílil týmový duch. Následně jsme se přesunuli zpět do vysokomýtské tělocvičny, kde pokračovala druhá část bloku cvičení s nožem. Pokračovali jsme s cvičebním blokem sebeobranu. Mistr Adam Knajbl nás zasvětil také do boje s tyčí (hambo). V dalším bloku jsme si opět procvičili postřeh a přehled na bojišti s procvičením MSK technik pod vedením mistryně Aleny Bajerové. Posledním cvičebním blokem byla posilovačka formou „ZOO“ (napodobování přízemního chodu obojživelníků, plazů a dalších šikovných zvířátek). Všichni jsme byli příjemně vyčerpaní a seminář jsme si užili. Především pro žluté a oranžové pasy to byl seminář, který ještě nezažili. Byli z něj opravdu nadšení.



Na fotkách zleva: Martin Čipera, Jiří Vaněk a Martin Michálek

Další akcí MSK bude v říjnu Podzimní seminář v Hanušovicích a listopadové Mistrovství České republiky v Praze.

Ale již **v září pořádá vysokomýtský oddíl Moderního Sportovního Karate nábor nových karatistů s věkovou hranicí již od 11 let. Vysokomýtský oddíl se v posledních pěti letech (2009, 2010, 2011, 2012 a 2013) stal pětkrát mistrem republiky v Lize MSK-CZ v kategorii oddíl.** Trénink nováčků probíhá jednou týdně, v pondělí, pod vedením hlavního trenéra oddílu Martina Čipery, 1. kyu – kandidáta na černý mistrovský pás. Držitel trenérské licence bojových sportů III. třídy má již více jak osmiletou praxi s tréninkem karatistických nováčků. Nováčci se již v listopadu budou účastnit celorepublikového úvodního semináře, kterým budou uvedeni do školy MSK. Již v lednu se budou moci zúčastnit testovní praxe – svého prvního ostrého turnaje v bojích a cvičení formy Prima (katy) – boje proti imaginárním útočníkům.

Všem úspěšným karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé výsledky.

www.msk.cz/vysokemyto