



Letní mezinárodní seminář MODERNÍHO SPORTOVNÍHO KARATE



2015

V Letovicích se letos opět konalo tradiční letní mezinárodní soustředění moderních sportovních karatistů sdružených v organizaci MSKA. Tentokrát ve dnech od 27. června do 4. července. Do malého jihomoravského města se sjeli karatisté z 8-mi českých oddílů a stejně tak nechyběli zahraniční účastníci, ať již ze Slovinska, Německa, či Itálie. Vysoké Mýto reprezentovali: Martin Čipera (1. kyu) a Marie Šimková (9. kyu). Slovinští karatisté nebyli sice nejpočetnější zahraniční skupinou, ale měli s sebou nejvýraznějšího člena vůbec - samotného zakladatele Moderního sportovního karate Prof. Dr. Rudolfa Jakhela, IX. Dan. Všechny ale spojovalo karate.

A jak vypadal tréninkový den? Každý den probíhal třífázový trénink určený pro karatisty všech technických stupňů. **První, ranní trénink** začínal v 6:15 venku na čerstvém ranním vzduchu. Začalo se ranním během, protažením, krátkou rozcvičkou a poté se každý pustil do cvičení forem (kata - tj. boj proti imaginárním nepřítelům). Poté se vždy slova chopil koordinát MSKA pro Českou republiku, mistr Miroslav Zezulka, V. Dan., který vedl ranní tréninky. Hnědé pasy předvedli několik úderů a krytů s napnutím, které si následně celá skupina procvičila. Objasňovalo se také správné provedení každé sekvence, správné držení pěstí, těla apod. Po ranním dvouhodinovém tréninku následoval 20-ti minutový běh.

Druhý, dopolední trénink trval od 10:15. Po seřazení do řad - podle barvy pasů, následovala rozcvička s protažením, malá pauza na pití a dále nácviky precizního provádění jednotlivých úderů, kopů a celých útočných a obranných bojových kombinací s velkým důrazem na jejich přesnost a dynamiku. Mnohdy bylo nejtěžší se vyrovnat s horkem, které v hale panovalo, ale pozornost byla opravdu upřená převážně na předcvičující.

Třetímu, odpolednímu tréninku v 16:15 předcházela dobrý oběd, odpočinek, tenis nebo třeba minigolf. Také bylo možné zajít na koupaliště, protože počasí skutečně Letovicím přálo. Samotný odpolední trénink pak byl vrcholem dne a ubíhal poněkud rychleji. Jeho náplň byla podobná, jako trénink dopolední. Zde byl kladen důraz na technickou i taktickou složku karate. Podobně jako na druhém tréninku i zde se trénovalo správné provedení jednotlivých technik samostatně a poté ve dvojicích, kde se zdůrazňovalo především správné načasování, správná bojová vzdálenost a kontrola síly úderu. Intenzivní cvičení nám pomáhalo ke zdokonalení techniky a zvýšení fyzické kondice. Slunečné počasí nám vydrželo téměř celý týden, a i proto na nikom nezůstala nit suchá.

Ve středu 3. července se uskutečnil **turnaj ve formách a v bojích**. Začalo se nejsložitější formou Dan Set a končilo se formou Primou. Následovaly sportovní boje vysokých pasů a sparringové zápasy oranžových a žlutých pasů.

Středeční turnaj - naše výsledky: Formy:

Dan Set	Martin Čipera	2. místo
Prima	Marie Šimková	9. místo

Sparing:

FY – ženy žluté a oranžové	Marie Šimková	6. místo
-------------------------------	---------------	----------



Ve čtvrtek a v pátek žluté pasy trénovali dále složitější bojové kombinace, ale jejich dovednosti nemohli stačit úrovni tréninku pasů vyšších. V sobotu se uskutečnila druhá část turnaje. Zde hnědé pasy opět prokázaly svoji technickou vyspělost ve formě Dan Set a ve formě Set. Na tomto turnaji si cvičenci ověřili i své bojové schopnosti, koncentraci a psychiku. Mohli se srovnávat s bojovníky jiných oddílů naší republiky i s bojovníky ze zahraničí.

Sobotní turnaj - naše výsledky:
Formy:

Dan Set **Martin Čipera** **2. místo**

Na samý závěr semináře předal mistr Prof. Dr. Rudolf Jakhel, IX. Dan. společně s mistrem Miroslavem Zezulkou, V. Dan. (koordinátor MSKA – CZ) mezinárodní certifikáty účastníkům, kteří složili zkoušku na vyšší stupeň technické vyspělosti. Václav Doubravský, jeden z odchovanců vysokomýtského oddílu, obdržel 2. kyu (první hnědý pás).

Dvojice vysokomýtských karatistů se umístila celkově na sedmém místě z celkového počtu osmi českých a tří zahraničních oddílů se ziskem 5 bodů.



Na fotce zleva: **Martin Čipera, kouč František Starý a Marie Šimková.**

Všem úspěšným karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé výsledky.

www.mska.cz/vysokemyto