



Adria Cup 2015

**Veli Lošinj, Chorvatsko,
3.10. - 11.10.2015**



Začátek října byl pro všechny karatisty velkým svátkem. Na Chorvatském ostrově Veli Lošinj se konal mezinárodní týdenní seminář asociace Moderního Sportovního Karate (MSKAI) pod vedením zakladatele metodiky MSK Prof. Dr. Rudolfa Jakhela, IX. Dan. Letos poprvé trochu stranou od tradiční destinace. Místo konání bylo v komplexu ozdravovny Lječiliště, Veli Lošinj. Seminář byl určen pro vysoké pasy, resp. pro 6. kyu (první zelený pás) a vyšší. Celkem nás tam bylo 27 + mistr Jakhel. Černých pasů bylo pět – Schiffers, Halama, Karbowski, Ulomek a Král. Hnědých bylo osm, modrých tři a zbytek zelení. Tři Češi, tři Slovinci a zbytek Němci. Podle toho taky seminář vypadal. Dal by se označit za „německý“. Mistr učil a vysvětloval v němčině, česky jen opravdu důležité věci. Spíše pak během cvičení se česky zmínil o tom, co vysvětloval. Přece jenom z Čech tam nebyli žádní nováčci. Českou republiku reprezentoval **Martin Čipera**, 1. kyu (oddíl MSK Sokol Vysoké Mýto), **Josef Král**, I. Dan (odchovanec vysokomýtského oddílu) a **Pavel Halama**, II. Dan (oddíl MSK Chotěboř).

Trénovalo se třířázově. **Ranní trénink** začínal v 6:30 hodin 15-ti minutovým během na hřišti, kde se pokračovalo v dynamickém tréninku. Trval přibližně dvě hodiny a byl zaměřen na správné napínání do úderů, točení ramen a boků, tj. správné využívání fyziologických možností celého těla při provádění jednotlivých technik úderů a kopů tak, abychom využívali švih celého těla a nejen samotné ruky při úderech a nohy v kopech. Trénink probíhal formou kruhového tréninku. Ve vnitřním kruhu předcvičovali celý týden kandidáti na černý pás – Martin Čipera, 1. kyu (MSK Vysoké Mýto), Oliver Schuster (MSK Aachen, Německo) a párkrát i Stefan Grot (Německo). Následoval běh na pláž a ranní plavání v moři. Poté jsme měli čas na snídani a relaxaci. **Dopolední trénink** začínal v 11:00 a končil po dvou náročných hodinách. Hlavní náplní druhého tréninku byla sebeobrana. Procvičili jsme si sebeobrané akce při držení, strkání a škracení útočником, včetně následných protiakcí k jeho znehybnění. Třetí, **odpolední trénink** začínal v 16:30 a trval také dvě hodiny. Byl zaměřen na obranu proti útokům z ranního tréninku ve dvojicích s následným provedením protiakcí. Zde se dále našel čas i na technické procvičování a zlepšování forem (soubor cviků, přiměřených pro danou výši pasu / kyu). Chvilky mezi tréninky byly vyplněny regenerací organismu, aktivním odpočinkem a koupáním v moři. Celý seminář probíhal v přátelském duchu mezi národy při společných trénincích.



Účastníci z České republiky na Adria semináři 2015: zleva Josef Král, Martin Čipera, Pavel Halama.

Několikadenní trénink vrcholil mezinárodním turnajem MSKA, kde jsme si mohli porovnat své formy a ověřit si tak technické a bojové schopnosti i se zahraničními přáteli, se kterými si v Čechách nemůžeme své „síly“ poměřit.

Adria turnaj 2015:

Formy:	forma °6 Dan Set (1. kyu)	Martin Čipera	2. místo
	forma °6 Dan Set (I. Dan + 1. kyu)	Martin Čipera	3. místo



Martin Čipera – forma °6 Dan Set – 3. místo



společné foto účastníků Adria semináře 2015.

Všem úspěšným karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé výsledky.

www.mska.cz/vysokemyto