



Zimní škola 2016



V roce 2016 jsme začali trénovat ještě s větší vervou abychom si udrželi úroveň předešlých úspěšných let. Naše tréninky jsme zúročily hned na prvním letošním celorepublikovém soustředění karatistů s ligoým testovním turnajem o víkendech 16. až 17. 1. a 23. až 24.1.2016. Tentokrát náš vysokomýtský oddíl školy **Moderního sportovního karate (MSK)** vyrazil do nové destinace, do Znojma.



Na prvním tréninkovém víkendu jsme se rozdělili do dvou skupin. První skupinu tvořily bílé a žluté pasy, které si procvičovaly, pod vedením mistra Pavla Sokola, IV Dan, základní techniky úderů, přímých kopů a podmetů z opakovacího učebního programu A a programu 10. Druhou skupinu tvořily oranžové a vyšší pasy a celý víkend se jim věnoval ten nejpovolanejší, koordinátor MSK pro Českou republiku, Miroslav Zezulka, V. Dan. V sobotu byl jejich program zaměřen na sebeobranu, v neděli se trénink zaměřil na prvky boje se zbraněmi. Nejprve jsme začali s „nunčakami“ a posléze jsme si procvičili prvky boje s tyčí. S oběma zbraněmi jsme si nejprve samostatně vyzkoušeli útočné variace a následně ve dvojicích jsme si procvičili obranu proti těmto útokům.



Martin Čipera vykrývá sek tyčí od Davida Mikeše



Marie Šimková při nácviu seku tyčí

Druhý víkend si bílé a žluté stupně procvičili devátý program potřebný k získání oranžového pásu pod vedením mistryně Aleny Bajerové, II. Dan. Vyšší technické stupně (oranžoví a vyšší) procvičovaly pod vedením mistra Adama Knajbla, I. Dan, formy a techniky úderů a kopů s partnerem v reálných bojových situacích. Víkend pokračoval testovním turnajem, skládajícím se ze dvou disciplín - forma a boj (sparing - lehčí forma boje a sportovní boj – kumite). Pro členy vysokomýtského oddílu dopadl uspokojivě.

A tady jsou naše výsledky:

Forma:

Dan Set
Secunda

Prima (10. kyu)
(11. kyu)
(12. kyu)

Martin Čipera
Luboš Malý
Lukáš Malý
Marie Šimková
Tobiáš Pilař
Matěj Čihák
Lukáš Liška
Adam Flídr
Markéta Sůrová

3. místo
8. místo
9. místo
10. místo
5. místo
7. místo
1. místo
2. místo
3. místo

Sparing:

FO – ženy oranžové
MO – muži oranžoví

M13 – muži pod 13 let

Marie Šimková
Luboš Malý
Lukáš Malý
Tobiáš Pilař

3. místo
2. místo
5. místo
7. – 9. místo

Sportovní boj:

MA – muži absolutní

Martin Čipera

2. místo

Mezi všemi zúčastněnými oddíly z celé České republiky, se náš vysokomýtský oddíl na tomto semináři umístil na 7. místě se ziskem 16 bodů.



Na fotce zleva: **Martin Čipera**, **Václav Doubravský** (odchovanec MSK Vysoké Mýto, nyní oddíl Džbánov), **Tobiáš Pilař**, **Adam Flídr**, **Matěj Čihák**, **Michal Šuba** (oddíl Džbánov), **Lukáš Liška**, **Markéta Sůrová**, **Marie Šimková**, **Lukáš Malý** a **Luboš Malý**.

Při udílení vyšších technických stupňů jsme se mohli radovat spolu s **Lubošem Malým**, který obdržel 6. kyu (první zelený pás) a tím postoupil do kategorie sportovního boje. A naši nováčci **Markéta Sůrová**, **Lukáš Liška** a **Adam Flídr** obdrželi 11. kyu (druhý bílý pás).



Luboš Malý – 6. kyu



*Lukáš Liška
11. kyu*



*Markéta Sůrová
11. kyu*



*Adam Flídr
11. kyu*

Byl to super seminář, všichni jsme si pořádně zacvičili a na nikom nezůstala nit suchá. Ze Znojma jsme odjžděli domů nadšení supertréninkem.

Všem úspěšným karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé výsledky.

www.mska.cz/vysokemyto