



O víkendu 13. května - 14. května se uskutečnil celorepublikový **speciální tréninkový mítink moderního sportovního karate (MSK)**

. Tradičně toto soustředění karatistů zorganizoval oddíl z Kujebiny. Vysokomýtský oddíl reprezentovali: Martin Čipera - I. Dan, David Mikeš - 2. kyu, Václav Doubravský - 2. kyu a Kateřina Kučerová - 5. kyu.

Vedení jednotlivých cvičebních bloků semináře si rozdělili mistři Pavel Trunec, Martin Čipera, Štěpán Příhoda, Jan Radil a Tomáš Braun. Květnový mítink byl pojat jako „speciální odměna“ pro aktivní členy MSK z celé republiky, a proto se na něm trénovaly cviky, které nejsou standardně v MSK cvičebních programech.

Speciální mítink začal po nástupu rozcvičovacím a rozehřívacím blokem pod vedením mistra Honzy Radila - I. Dan. Do tohoto bloku mistr Honza zařadil běžeckou rozcvičku a různé úpolovky zaměřené na postřeh, rychlost, koordinaci a sílu. Následoval blok nácviku forem, ve kterém jsme se rozdělili do skupin dle barvy pasu. V každé skupině byl jeden mistr, který všechny formy detailně vysvětlil a ukázal dle skript Formy Set. Nejprve jsme několikrát zacvičili každou formu a pak jsme ve skupinách procvičili totéž reálně s útočníky.

Odpolední trénink se odehrával na atletické dráze vysokomýtského stadionu. Po krátkém,

dvoukilometrovém rozběhání jsme si zopakovali prvky z běžecské abecedy pod vedením mistra Tomáše Brauna - I. Dan. Následně jsme se přesunuli zpět do vysokomýtské tělocvičny, kde následoval poslední sobotní cvičební blok zaměřený boj a sebeobranu s nožem, který vedl mistr Štěpán Příhoda - I. Dan. Pro některé mladší účastníky semináře to bylo první cvičení se zbraněmi. Atraktivním způsobem jsme si zopakovali základní techniky provedení útočných řezů a bodnutí. Nejprve každý samostatně a následně i reálně s partnerem. Po zvládnutí těchto výpadů jsme si osvojili obranné techniky proti útokům nožem.

Nedělní ráno začalo netradičně dvouhodinovým kondičním během. Trasu naplánoval vysokomýtský mistr Martin Čipera - I. Dan. Převážně jsme běželi přírodními stezkami a lesem. První a poslední přestávka byla v polovině na hrázi rybníka Chobot, kde jsme si při čekání na poslední doběhnuvší procvičili horní polovinu těla a protáhli již zahřáté nohy.

Druhým nedělním cvičebním blokem byl dvouhodinový pobyt ve vysokomýtském krytém plaveckém bazéně. Loňský rok jsme tento „wellness blok“ uspořádali premiérově v historii seminářů MSKA-CZ a pro jeho úspěch jsme ho zařadili do programu i letos. Tento cvičební blok sestavil vedoucí pořádacího oddílu, v dětství závodní plavec, mistr Martin. Hned na začátku po krátkém rozplavání si každý zaplavoval měřený úsek na 100 m volným způsobem a hned poté jsme každému změřili uplavanou distanci pod vodou. Ukázalo se, že někteří karatisté jsou všestrannými sportovci. Na 100 m volným způsobem dosáhl nejlepší plavec času 1 minuta a 13 sekund. Nejdelší distance plavání na jeden nádech pod vodou byla naměřena v délce 35 metrů. Dalším blokem v bazéně byla ukázka a praktický nácvik ideální plavecké techniky všech čtyř plaveckých stylů. Následovala relaxace ve vířivce a finské sauně. Tam se všichni prohřáli a odpočinuli. Následoval trénink karate ve vodě. Odpor vody dělal své. Už to nebylo tak „jednoduché“ jak na souši. Posledním závěrečným plaveckým blokem bylo desetiminutové kondiční plavání se záznamem uplavané distance. Největší vzdálenost za tento čas uplavala Martin Čipera se svými 575 metry. Odezva na bazén byla kladná – bylo to něco jiného. Odcházeli z bazénu unavení, ale nadšení. Kombinace dvouhodinového ranního běhu a dvou hodin plavání byla pro některé opravdu zničující. A to ještě netušili, že je v hale čekal po rychlém obědě ještě závěrečný hodinový posilovací blok pod vedením mistra Tomáše. Poslední částí semináře byla protahovací a relaxační část spojená s mentálním tréninkem pod vedením mistra Honzy. Všichni jsme byli příjemně vyčerpáni a seminář jsme si užili. Především pro žluté a oranžové pasy to byl seminář, který ještě nezažili. Byli z něj opravdu nadšeni. Tak si ho určitě příští rok opět zopakujeme...

Martin Čipera