



**Letošní letní mezinárodní soustředění moderních sportovních karatistů sdružených v organizaci MSKA se opět konalo v Letovicích od 1. do 8. července. Do malého jihomoravského města se sjeli karatisté ze všech českých oddílů a nechyběli ani zahraniční účastníci. Vysoké Mýto reprezentovali: Martin Čipera (1. Dan), Jiří Trunec (1. Dan), František Starý (2. kyu), Václav Doubravský (2. kyu), David Mikeš (2. kyu), Kateřina Kučerová (5. kyu) a odchovankyně vysokomýtského oddílu Nikola Novotná (7. kyu).**

A jak vypadal tréninkový den? Každý den probíhal třífázový trénink určený pro karatisty všech technických stupňů. Dva dopolední tréninky a odpolední, který byl vrcholem dne. Zde byl kladen důraz na technickou i taktickou složku karate. Trénovalo se správné provedení jednotlivých technik samostatně a ve dvojicích, kde se zdůrazňovalo především načasování, správná bojová vzdálenost a kontrola síly úderu. Intenzivní cvičení nám pomáhalo ke zdokonalení techniky a zvýšení fyzické kondice. Ve středu 5. července se uskutečnil turnaj ve formách a ve sparingových bojích. Začalo se nejsložitější formou Contra Set a končilo se formou Primou. Následovaly sparingové boje oranžových a žlutých pasů. V sobotu se uskutečnila druhá část turnaje. Zde černé až zelené pasy opět prokázaly svoji technickou vyspělost ve své 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.



[www.miska.cz/vysokemyto](http://www.miska.cz/vysokemyto)