



O víkendu 11. - 12. listopadu vyrazil vysokomýtský oddíl školy Moderního sportovního karate (MSK) do Prahy na celorepublikové setkání karatistů. Úvodní seminář MSK probíhá dvakrát ročně a je zaměřen především na uvedení nových karatistů do školy Moderního sportovního karate.

**Tohoto semináře se z vysokomýtského oddílu zúčastnili:**

**Martin Čipera** – I. Dan, **František Starý** – 1. kyu, **Václav Doubravský** – 1. kyu, **Kateřina Kučerová** –

4. kyu,

**Dominik Zeman**

- 10. kyu,

**Barbora Novotná**

- 11. kyu,

**Tommy Zigo**

- 12. kyu s prvním oranžovým proužkem dětské přípravy karate a nováček s 12. kyu –

**Jan Krbek**

**Michal Čermák**

a

**Matyáš Votroubek.**

Nováčci a bílé pasy si zopakovali své základní dovednosti moderního sportovního karate, které se na trénincích učili téměř tři měsíce. Zdokonalovali si své techniky pod vedením mistra Miloslava Motla, III. Dan a Václava Doubravského, 1. kyu - trenéra oddílu z Vysokého Mýta.

První žluté pasy si také opakovaly základní techniky, ale již v rychlejším tempu se zapojením plyometrie pod vedením mistra Martina Čipery, I. Dan, vedoucího vysokomýtského oddílu.

Pro druhé žluté pasy a vyšší pasy byly připraveny v sobotu cviky ze speciálního vysokého učebního programu pod vedením mistra Josefa Krále, I. Dan, odchovance vysokomýtského oddílu. V neděli si tuto skupinu vzal "pod svá křídla" mistr Pavel Sokol, IV. Dan a procvičil s nimi prvky ze sebeobran.

Na závěr semináře při udílení vyšších technických stupňů jsme byli zastoupeni i členy našeho oddílu. Díky pečlivé přípravě z tréninků odpáskovali všichni vysokomýtské nováčci, kteří do Prahy přijeli skládat zkoušku na vyšší pás.

**Barbora Novotná** obdržela první žlutý pás - 10. kyu. **Jan Krbek** a **Michal Čermák** obdrželi druhý bílý pás - 11. kyu.

**Matyáš Votroubek**

obdržel 7. stupeň DP - první zelený proužek dětské přípravky karate.

Martin Čipera

Fotografie vlevo:

horní řada zleva: **Martin Čipera, Václav Doubravský, Kateřina Kučerová a František Starý.**

Dolní řada zleva: **Tommy Zigo, Dominik Zeman, Jan Krbek, Barbora Novotná, Michal Čermák a Matyáš Votroubek**



