



O víkendu 19. - 20. května se uskutečnil celorepublikový speciální mítink moderního sportovního karate (MSK). Tradičně toto soustředění karatistů zorganizoval oddíl z Vysokého Mýta. Přípravu, organizaci a vedení celého tréninkového mítinku zajišťoval vedoucí vysokomýtského oddílu, Martin Čipera. Vedení jednotlivých cvičebních bloků semináře si rozdělili mistři Radovan Andrlé, Adam Knajbl a Martin Čipera. 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 rozcvičovacími a rozcvičovacími bloky pod vedením mistra Martina Čipery - I. Dan. Do tohoto bloku mistr Martin zařadil MSK rozcvičku a trénink přízemní akrobacie. 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. a Kontra Set. Nejprve jsme několikrát zacvičili každou formu a pak jsme ve skupinách procvičili totéž reálně s útočníky.

Následovala první část cyklistického bloku, který se uskutečnil poprvé v historii MSK seminářů. Cestou do dvacet kilometrů vzdáleného Brandýsa nad Orlicí nás čekala výzva v podobě lesních cest, stoupání a klesání, ale také prudké dešťové přeháňky, která nenechala ani jedno kolo suché. Při příjezdu na Brandýské koupaliště se již vyjasnilo, a tak jsme zde pokračovali blokem sebeobrany, který vedl mistr Radovan Andrlé. Mistr Radovan nám předvedl, jak funguje lidské tělo po zásahu vitálních bodů. Jednalo se o body, kde i zásah malou silou může způsobit agresorovi nepříjemnou bolest, která ho má rychle odradit od dalšího útoku. Po bloku sebeobrany následovala druhá část cyklobloku, jehož cílem byla opět vysokomýtská sokolovna. Jelikož se již den schýlil ke svému konci, byl sobotní trénink zakončen a byl již také čas večere.

Nedělní ranní trénink se odehrával na atletické dráze v areálu ZŠ Jiráskova. Po krátkém, několikakilometrovém rozběhání jsme si zopakovali prvky z běžecské abecedy a atletický trénink pod vedením mistra Adama Knajbla. Následně jsme se přesunuli k druhému nedělnímu bloku.

Pak už následoval hlavní bod a lákadlo pro většinu cvičících – plavecký trénink v nově zrekonstruovaném bazéně. Od roku 2016, kdy jsme tento „wellnes blok“ uspořádali premiérově v historii seminářů MSKA-CZ, zařazujeme tento blok již pravidelně na program speciálního mítinku. Hned na začátku po krátkém rozplavání si každý zaplavával měřený úsek na 100 m volným způsobem a hned poté jsme každému změřili uplavanou distanci pod vodou. Dalším blokem v bazéně byl praktický nácvik ideální plavecké techniky všech čtyř plaveckých stylů. Část ve vodě vedl mistr Martin Čipera, bývalý závodní plavec. O kvalitě výuky tedy nebylo pochyb a po první hodině bylo znát výrazné zlepšení v plavecké technice. 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. Z bazénu odcházeli všichni unavení, ale nadšení. Kombinace dvouhodinového ranního běhu a dvou hodin plavání byla pro některé téměř likvidační.

A to před sebou měli ještě závěrečný blok, neodmyslitelnou tečku za každým seminářem – posilovačku. Tu vedl mistr Adam Knajbl, který nám hned na začátku slíbil, že nás „utaví“, a to také splnil sérií cviků, které nesou názvy po zvířatech. Z toho plynoucí název celého bloku, který pojmenoval jako „zoologická zahrada“. Musím podotknout, že při tomto bloku stál v tělocvičně kyblík pro případ, že by se tělo některého z cvičících rozhodlo protestovat formou náhlé nevolnosti. Naštěstí jej nikdo nevyužil.

Všichni jsme byli příjemně vyčerpáni, ale byli jsme ze semináře opravdu nadšení. Tak si ho určitě příští rok opět zopakujeme...

Martin Čipera

Foto MSKA Vysoké Mýto

