



O víkendu 18. srpna - 19. srpna se uskutečnil ve vysokomýtské sokolovně celorepublikový **tréninkový mítink Moderního sportovního karate (MSK)**

. Vysokomýtský oddíl reprezentoval Martin Čipera - I. Dan, František Starý - 1. kyu, Václav Doubravský - 1. kyu, David Mikeš - 1. kyu, Luboš Malý - 6. kyu a Michal Čermák - 9. kyu. Srpnový mítink byl pojat jako efektivní příprava pro sportovní boj pro aktivní členy MSK z celé republiky, a proto se na něm trénovaly cviky, které nejsou standardně v MSK cvičebních programech.

Přípravu, organizaci a vedení celého tréninkového mítinku zajišťoval vedoucí vysokomýtského oddílu, Martin Čipera, I. Dan. Asistovali mu mistři: Radovan Andrlé, III. Dan a Pavel Trunec, II. Dan.

Tréninkový mítink začal po nástupu rozehřívacím blokem. V tomto bloku si karatisté po prvotním rozehřátí vyzkoušeli variantu tréninku s únikovými pásy, s reakčními míčky a za pomoci žebříků si procvičili prvky zaměřené na plyometrii při odrazu. V následujícím bloku přízemní akrobacie si vyzkoušeli i prostorovou orientaci na gymnastických prvcích od klasického kotoulu až po přemety. Do tohoto bloku jsem zařadili nácvik všech typů pádů. Následoval blok nácviku situací ze sportovního boje se zaměřením na „čtení“ soupeře, na úhyby proti přímým útokům, obranu proti nim, přebrání aktivity při soupeřově útoku a pohyb po bojišti. Vše jsme procvičili reálně ve dvojicích s různými partnery. V posledním sobotním cvičebním bloku zaměřeného na sebeobranu jsme navázali na obranu proti držení a napadení, které jsme si nacvičili na letošním květnovém speciálním mítinku konaném také ve Vysokém Mýtě. Zopakovali jsme si některé základní prvky a přidali jsme si i nové složitější varianty.

Nedělní ráno začalo kondičním během k rybníku Chobot, kde následoval další blok sebeobranu. A poté jsme pokračovali kondičním během zpět do vysokomýtské sokolovny. Zde pak po rozcvičce následoval plyometrický blok na žebřících, který si pro nás připravila jedna z

nejmladších držitelek vysokého pásu, Hana Štrumfová, 6. kyu, z oddílu Poličky. Bloky náročné na fyzickou vytrvalost vystřídal blok technický. V něm jsme si procvičili formy a jejich demonstrace dle skript jednotlivých forem. Rozdělili jsme se na tři skupiny. Žluté a oranžové pasy, si procvičily formu Primu a Secundu. Druhá skupina zelených pasů si zopakovala formu Tertia Set a třetí skupinu našich kandidátů si procvičili všechny kontra formy. V závěrečném bloku jsme pokračovali v nácviku situací ze sportovního boje ve dvojicích. Na konci semináře jsme byli všichni příjemně vyčerpáni, seminář jsme si řádně užili. Určitě si ho příští rok opět zopakujeme.

Martin Čipera, foto Oddíl TJ Sokol MSK

Více na [w www.mska.cz/vysokemyto](http://www.mska.cz/vysokemyto) .