



Začátek října byl pro všechny moderní karatisty velkým svátkem. Na Chorvatském ostrově Veli Lošinj se konal mezinárodní týdenní seminář asociace Moderního Sportovního Karate (MSKAI) pod vedením zakladatele metodiky MSK Prof. Dr. Rudolfa Jakhela, IX. Dan. Seminář byl určen pro vysoké pasy, resp. pro 6. kyu (první zelený pás) a vyšší. Semináře se zúčastnilo téměř 110 karatistů z České republiky, Slovinska, Německa a Itálie. Vysokomýtský oddíl reprezentovali Martin Čipera, I. Dan; Jiří Trunec, I. Dan; František Starý, 1. kyu; David Mikeš, 1. kyu; Václav Doubravský, 1. kyu; Kateřina Kučerová, 3. kyu; Barbora Trtíková, 6. kyu a Luboš Malý, 6. kyu. Role oddílového fotografa se letos zhostila Kateřina Hellebrandová.

Trénovalo se třífázově. Ranní trénink začínal v 6.30 patnáctiminutovým během na hřišti, kde se pokračovalo v dynamickém tréninku. Trval přibližně 90 minut a byl zaměřen na správnou koordinaci těla při napínání do úderů, točení ramen a boků, správné využívání švihů celého těla a nejen samotné ruky při úderech a nohy v kopech. Následoval běh na pláž a ranní plavání v moři. Poté jsme měli čas na snídani a relaxaci. Dopolední trénink začínal v 11.00 a končil po dvou náročných hodinách. Hlavní náplní druhého tréninku byla sebeobrana. Procvičili jsme si sebeobrané akce při držení, strkání a škracení útočником, včetně následných protiakcí k znehybnění útočníka. Třetí, odpolední trénink začínal v 16.30 a trval také dvě hodiny. Díky velkému počtu karatistů na Adria semináři jsme se rozdělili na dvě skupiny. První skupina pokračovala v nácviu sebeobranu s instruktorem sebeobranu s mistrem Mítou. Druhá skupina procvičovala sparingovým způsobem obranu proti útokům z ranního tréninku s následným provedením protiakcí. Závěrečnou fází odpoledního tréninku bylo vždy procvičování a zlepšování forem (katy). Po odpoledním tréninku následoval běh na pobřeží, kde následovalo

kondiční plavání v moři. Chvilé mezi tréninky byly vyplněny regenerací organismu, aktivním odpočinkem a koupáním v moři. Čtvrteční dopoledne bylo slavnostní. Proběhla ceremonie promování nových mistrů karate. Z vysokomýtského oddílu byl promován na první Dan František Starý a David Mikeš. Druhý Dan získal vedoucí oddílu MSK Vysoké Mýto Martin Čipera a dále také odchovanec vysokomýtského oddílu Josef Král.

Několikadenní trénink vyvrcholil mezinárodním turnajem MSKAI, kde jsme si mohli porovnat své formy a ověřit si tak technické a bojové schopnosti i se zahraničními přáteli, se kterými si v Čechách nemůžeme své „síly“ poměřit.

Adria Cup 2018:

Forma:☐☐☐

Contra Set	Jiří Trunec	18. místo
Contra Set	Václav Doubravský	27. místo
Quarta Set	Kateřina Kučerová	4. místo
Tertia Set	Luboš Malý	12. místo
Tertia Set	Barbora Trtíková	14. místo

Sportovní boj:☐

MR – muži hnědí	Václav Doubravský	3. místo
FG – ženy modré a zelené	Kateřina Kučerová	2. místo
	Barbora Trtíková	8. místo

Všem úspěšným karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé výsledky.

www.mska.cz/vysokemyto

Martin Čipera, vedoucí oddílu a trenér oddílu karate SOKOL MSK Vysoké Mýto

Foto Kateřina Hellebrandová, oddíl karate Sokol MSK Vysoké Mýto





