



Kromě základního tréninkového programu máme ve vysokomýtském oddíle Moderního sportovního karate i program dětské přípravy. V sokolovně cvičíme s dětmi od 8 let a ve džbánovské tělocvičně od 6 let. V našem oddíle karate stále přibývá nejmladších členů. Vzhledem k nízkému věku by děti ještě neměly trénovat karate, proto mají speciální tréninkovou náplň v tzv. Dětském programu moderního sportovního karate MSKAI. Každoročně pořádá MSKA Česká Republika speciální jednodenní cvičební seminář - Den bojových her určený pro nejmenší karatisty a jejich rodiče. Na začátku jara 2. března jsme se jednoho takového semináře dočkali. Tento Den bojových her se uskutečnil v Zábřehu již po páté.

Speciálního semináře se zúčastnili členové vysokomýtského oddílu MSK, děti z vysokomýtské přípravy bojových sportů a děti z naší minipřípravy ze Džbánova. Na semináři necvičily jen děti, ale spolu s nimi soutěžili i jejich rodiče. Dne bojových her se z našeho oddílu zúčastnilo 23 členů.

Bojové hry začaly už v 8 hodin ráno, na vysokomýtské zastávce, kde jsme natěšeně v počtu 15 dětí a 8 dospělých nastoupili do vláčku směr Zábřeh. Už ve vlaku děti vesele štěbetaly, jak se

těší na cvičení. V Zábřehu na Moravě jsme byli s hodinovým předstihem, a tak jsme měli dost času se v klidu přemístit do tělocvičny a na cvičení se důkladně připravit. Plni sil se s námi děti i jejich rodiče pustili s vervou do cvičení. Během dne se všichni, a to i my trenéři, naučili mnoho nového, pobavili se a protáhli své svaly. Na MSKA bojových hrách v Zábřehu se kromě nás třiatvaceti sešlo ještě dalších více jak 40 členů ostatních oddílů z celé republiky. Obsah dětského semináře byl letos zaměřen na ověření metodiky přípravných cviků sestavených dle sportovní teorie pro trénink dětí. Hlavním cílem bylo užít si sportovní den se svými dětmi. Rodiče si mohli zacvičit s námi bez jakékoliv přípravy. Cviky byly jednoduché, i pro menší děti, takže je zvládl každý. Rozdělení do několika družstev jsme se vrhli do soutěžení. Celý den probíhaly bojové hry a soutěže se zaměřením na základy principů pohybů nejen z karate, ale ze všech bojových sportů. Některé hry byly zaměřeny na rychlost, další a koordinaci a obratnost. Seminář byl veden tím nejpovolanějším, koordinátorem pro Českou republiku, mistrem Miroslavem Zezulkou, VI. Dan. Zdatně mu sekundoval mistr Slávkem Motl, IV. Dan a další mistři a kandidáti. Ti dokázali namotivovat i rodiče k nemalým výkonům, což je v dnešní době důležité, protože to nejlépe inspiruje děti ke cvičení.

Všichni vysokomýtští a džbánovští členové přípravky podali takové výkony, že byli odměněni vyššími technickými stupni v podobě dalších barevných proužků. Protože si naši nejmenší malí karatisté za celý den opravdu mákli, popravdě nejenom oni, bylo na místě se cestou na vlak pořádně v cukrárně odměnit. Nazpět jsme se všichni vrátili spokojení, příjemně unavení, plní nových zážitků a natěšení na další trénování. Tak sportu zdar a po naší další určité vydařené akci na shledanou.

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



