



Tréninkový Mítink 2020



O víkendu 22. srpna - 23. srpna 2020 se uskutečnil ve vysokomýtské sokolovně celorepublikový **Tréninkový Mítink Moderního sportovního karate (MSK)**. Toto soustředění karatistů zorganizoval oddíl z Kujebiny. Vysokomýtský oddíl reprezentoval Martin Čipera - II. Dan, František Starý - I. Dan, Kateřina Kučerová - 1. kyu, Barbora Trtíková - 4. kyu, Michal Čermák - 6. kyu, Tereza Kopecká - 7. kyu, Michaela Jílková - 7. kyu, Matyáš Votroubek - 8. kyu, Michaela Pešinová - 9. kyu, Vojtěch Mikuláš Mann - 9. kyu a Karla Lásková - 10. kyu.

Přípravu, organizaci a vedení celého tréninkového mítinku zajišťoval zástupce předsedy vysokomýtského oddílu, mistr František Starý - I. Dan. Asistovali mu mistři Radovan Andrlé - IV. Dan, Miloslav Motl - IV. Dan, Martin Čipera - II. Dan a kandidátka na mistrovský pás Kateřina Kučerová - 1. 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.

Tréninkový mítink začal po nástupu rozehřívacím blokem. V tomto bloku jsme si po prvotním rozehřátí věnovali MSK rozcvičce.

Další blok si vzali na starost mistr František Starý a kandidátka Kateřina Kučerová. Řekli jsme si a prakticky ukázali, jak se máme rozcvičit a zahřát těsně před nastoupením do boje. Pokračovali jsme 30-ti sekundovými sparingy, s 30-ti sekundovými pauzami ve kterých jsme vystřídali partnery. Následující částí tohoto bloku byly poslední fáze boje, resp. náhlá smrt – kdo zaboduje jako první, vyhrává. Zde jsme také prostřídali všechny možné partnery bez rozdílu věku, pohlaví i technického stupně.



V poslední části tohoto bloku jsme navázali na 30-ti sekundové sparingy se zaměřením na souzení a gestikulaci soudců. Všichni jsme si zabojovali a všichni jsme si vyzkoušeli i souzení v závodním tempu.

V následujícím bloku jsme cvičili se zbraněmi – s tyčí pod vedením mistra Martina. Poslední sobotní blok byl zaměřen na sebeobranu a revitalizaci organismu po zátěži, který vedl mistr Miloslav



Druhý den ráno jsme všichni začali důkladným školením soudců a jejich gestikulace na bojišti. Následně jsme se rozcvičili a vrhli jsme se na 30-ti sekundové sparingy. Další částí byly sparingy s důrazem na souzení a to jak z hlediska správnosti verdiktů, tak i z hlediska gestikulace soudců.

Dalším blokem bylo trenérské školení, které vedl mistr Martin. Obsahem bylo objasnění trenérských stupňů, jejich úlohy a funkce. Součástí trenérského školení bylo objasnění a praktická ukázka nového MSK intranetu s ohledem na školení trenérů na licenci C a na licenci B (II. třídy).

Předposlední částí semináře byl odrovnávací blok s maximální fyzickou zátěží. Následoval poslední cvičební blok sebeobranu vedený mistrem Miloslavem zakončený revitalizačními technikami pro odstranění napětí a bolesti organismu po zápasové zátěži.

Na konci Tréninkového Mítinku jsme byli všichni příjemně vyčerpaní, mítink jsme si řádně užili. Určitě si ho příští rok opět zopakujeme...

Všem přeživším karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé zážitky.

www.mska.cz/vysokemyto