



Den Bojový Her - březen 2024



Kromě základního tréninkového programu máme v našem vysokomýtském oddíle Karate i program dětské přípravy. Ve vysokomýtské Sokolovně cvičíme s dětmi od 8 let. Každoročně pořádá MSKA Česká republika speciální jednodenní cvičební seminář - **Den Bojových Her**, určený pro naše nejmenší karatisty a jejich rodiče.

Na sklonku jara, v krásné březnové sobotě 2. března 2024, jsme se jednoho takového semináře dočkali. Tento Den Bojových Her se tradičně uskutečnil v Zábřehu na Moravě. V našem oddíle karate totiž stále přibývá těchto nejmladších členů. Protože děti, vzhledem k nízkému věku, by ještě neměly trénovat karate a také často nezvládají standardní karate programy, mají speciální tréninkovou náplň právě pro děti jejich věku v tzv. **Dětském programu** moderního sportovního karate **EMESKAI**.



účastníci Dne Bojových Her

Naše bojové hry započaly už v 8 hodin ráno, na Vysokomýtské zastávce, kde jsme natěšeně 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. Bojových MSKA Her v Zábřehu se zúčastnilo více jak 30 členů z oddílů z celé republiky. Obsah dětského semináře byl letos zaměřen na procvičení metodiky přípravných cviků sestavených dle sportovní teorie pro trénink dětí. Instruktoři s trenéry a tutory z jednotlivých oddílů přiložili dětem pod kotlem hrami a závody všeho druhu a učili je dětské formy Toth, které děti plně odvahy zvládly. Jen málokdo tušil, že za všemi těmi hrami byly v postupné návaznosti schovány koordinační cviky, cviky na postřeh a rychlost, nenápadné testování ohebnosti a svalových dysbalancí a spousta dalších trenérských fíglů, které děti formou hry posouvaly dále v jejich vývoji. Možná to intuitivně vycítila i řada rodičů, která se spontánně přidávala k cvičícím. Tyhle prožitky jsou jedinečné a nikdo jim je nemůže vzít ani dát. To se zkrátka musí zažít.

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. Rodiče z různých oddílů se toho nebáli a zapojili se do cvičení, her a závodů se vší parádou, nebáli se naučit něco nového po boku svých dětí.

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. Ti dokázali namotivovat i rodiče k nemalým výkonům, což je v dnešní době důležité, protože to nejlépe inspiruje děti ke cvičení.



vysokomýtští karatisté

Tohoto speciálního semináře se zúčastnili členové vysokomýtského oddílu Karate a děti z vysokomýtské přípravy Bojových Sportů. Na semináři necvičily jen děti, ale spolu s nimi soutěžili i jejich rodiče. Dne Bojových Her se z našeho oddílu zúčastnilo 7 členů: trenérky **Michaela Jílková**, **Tereza Kopecká**, **Lili Mannová** a děti z přípravy **Tereza Dvořáková**, **Kryštof Nemčovský** a **Klára Vomáčková**. Rodiče zastupovala velmi aktivním cvičením **Dagmar Vomáčková**.

Všichni vysokomýtští členové přípravy podali takové výkony, že byli odměněni vyššími technickými stupni v podobě dalších barevných proužků. Protože si naši nejmenší malí karatisté za celý den opravdu máklí, popravdě nejenom oni, bylo na místě je pořádně odměnit. Naše Klárka, Tereza a Kryštof z Vysokého Mýta zazářili a získali své 1. černé proužky! Medailové fidorky se staly žhavou odměnou pro všechny zúčastněné, hlavně ty růžové.

Nazpět na vysokomýtskou vlakovou zastávku jsme se všichni vrátili spokojení, příjemně unavení, plní nových zážitků a natěšení na další trénování. Tak sportu zdar a po naší další určitě vydařené akci na shledanou.

Všem úspěšným karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé zážitky.

www.mska.cz/vysokemyto