



Evropský pohár v karate

Easter Event Cup

Berlín 2024



O velikonočním pondělí 1. dubna 2024 začal v Berlíně týdenní mezinárodní Easter seminář MSKAI. Letos se **semináře Easter Event** zúčastnilo téměř 40 karatistů z **Česka a Německa**. Celou akci vedl instruktor a úspěšný závodník **Issa D. Koité, V. Dan** (SRN). Českou republiku reprezentovalo celkem 16 karatistů.

Program semináře **Easter Event** (EE24) byl specifický a byl určen pro vysoké pásy (od 6.kyu). Každý den účastníky čekalo celkem 6 hodin intenzivního tréninku. Program byl zaměřen na minimalizaci a zefektivnění technik a jejich následné použití v sériích. Do toho byly vloženy cviky ve dvojicích zaměřené na práci s bojovou vzdáleností při přechodu do podmetů a přehozů. Další náplní semináře byl nácvik kopů ve výšce a v letu.



V pondělí jsme začali brzkou ranní cestou na trati do cílové destinace Německo, Belin. Po tom, co si naši ostřílení karatističtí zájezdníci osvěžili paměť, jak několikapatrové Berlínské nádraží funguje, jsme rychle zakoupili jízdenky a vyrazili vstříc našemu ubytování.

Začátkem dalšího dne, úterým, jsme se pod vedením našeho Matouše Vondráčka (oddíl Emeskai Praha Smíchov) dokázali dostat metrem tam, kam byla potřeba a neodjet až na konec Berlína. Našli jsme osudnou sportovní halu, rychle jsme se převlékli do „kimon“ a honem je šli propotit. Mistr Issa D. Koité, V. Dan, vedoucí semináře, nám svým přátelským a důsledným přístupem pomohl odstranit celou řadu chyb v technikách a předal trochu svého „know-how“. Zaměřili jsme se na údery. Nejdřív hezky nohama při zemi, poté jsme litali vzduchem a po pár zopakování jsme přešli ke cvičení ve dvojicích a pracovali na kontrole úderu. „Nakouslí“ jsme i obloukové kopy pokračovali k podmetům, kdy jsme padali jako nikdy na žádném jiném semináři. Přípravou na padání byl blok nácviku pádů. Byla to zábava, protože NE každý rád padá. A je to výhra nad sebou samým, když se přestanete pádů obávat. Zakončení dne vedla naše mistryně Kateřina Kučerová (oddíl Karate Vysoké Mýto) blokem jógy, který i v nadcházejících dnech moc pomohl naší regeneraci a výkonu na dalších dvou-fázových trénincích.

Středu jsme započali stejně jako den předešlý a pustili se do toho s plnou parádou. Tentokrát jsme obloukové kopy, „nakouslé“ z minulého dne, prohloubili a mrskali to na tu hlavu soupeře jedna báseň. Využívali jsme různé variace přiblížení, jako jsou například přiskoky, přeskoky na místě, náskoky. Následoval další blok pádů, které nás připravily a nažhavyly na podmetry v klinči, tělo na tělo. Mistr Issa předvedl vše velmi elegantně a bez námahy a jak to vždycky bývá, my jakožto žáci jsme elegantní moc nebyli. Ale čím víc jsme to procvičovali, tím lépe nám to šlo. Zakončením technicko-taktické části nám byla příprava na turnajové formy a progresivní sparing. Den jsme zakončili opět blokem jógy.

Čtvrtek probíhal velmi podobně, jen s každým tréninkem se obtížnost zvyšovala. Následovala taktická využití samotných technik. Věnovali jsme se bojovým sériím a protiútokům, které vždy končily se soupeřem na zemi. Prohluboval se i způsob přemýšlení při boji, „midset“, tato část tréninku je velmi důležitá, protože mysl potřebujeme pro vytvoření taktického momentu. Klidná mysl vítězí.

Páteční trénink byl stále tvrdý, ale přesto impozantní. Naučili jsme se samotné „know-how“ všech podmetů a někteří z nás dokázali elegantně podmést i sami sebe. Páteční den jsme zakončili první částí turnaje Evropského poháru karate, tj. formami.

V sobotu 6. dubna proběhla druhá část Evropského poháru karate asociace Emeskai, **Easter Event Cup Berlín 2024**, turnaj ve sportovních bojích, kde se naši závodníci v zahraniční konkurenci rozhodně také neztratili.

Forma:

Contra Set	Josef Král	3. místo
	Kateřina Kučerová	7. místo
Quinta Set	Andrea Drsková	1. místo
	Martin Kohut	2. místo
	Barbora Trtíková	6. místo
Quarta Set	Jana Ražná	1. místo
	Michaela Jílková	2. místo
Tertia Set	Matouš Vondráček	1. místo

Sportovní boj:

FA – ženy absolutní (I. Dan – 4. kyu)	Andrea Drsková	1. místo
	Michaela Jílková	2. místo
	Kateřina Kučerová	7. místo
	Barbora Trtíková	8. místo
MA – muži absolutní (II. Dan – 2. kyu)	Josef Král	1. místo
MB – muži modří a zelení (3. – 6. kyu)	Matouš Vondráček	1. místo
	Martin Štika	3. místo
FG – ženy zelené (5. – 6. kyu)	Markéta Veselá	1. místo
	Anna Wawrzaczová	2. místo

Nové zkoušky STV:

Andrea Drsková	– 1. kyu (druhý hnědý pás – kandidát na mistra karate)
Martin Kohut	– 1. kyu (druhý hnědý pás – kandidát na mistra karate)
Jana Ražná	– 2. kyu (první hnědý pás)
Michaela Jílková	– 2. kyu (první hnědý pás)
Martina Králová	– 3. kyu (druhý modrý pás)
Matouš Vondráček	– 4. kyu (první modrý pás)



Česká MSKAI výprava s vedoucím Easter Event uprostřed - Issa D. Koité, V. Dan

Českou republiku reprezentovali trenéři a závodníci Miloslav Motl – IV. Dan; Pavel Halama – III. Dan; Josef Král – II. Dan; Kateřina Kučerová – I. Dan (**oddíl Karate Vysoké Mýto**); Martin Goláň – 1. kyu; David Staněk – 1. kyu; Andrea Drsková – 2. kyu; Barbora Trtíková – 2. kyu (**oddíl Karate Vysoké Mýto**); Martin Kohut – 2. kyu; Jana Ražná – 3. kyu; Michaela Jílková – 3. kyu (**oddíl Karate Vysoké Mýto**); Martin Štika – 3. kyu; Martina Králová – 4. kyu; Matouš Ondráček – 5. kyu a s 6. kyu Markéta Veselá a Anna Wawrzaczová.

Všem úspěšným karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé výsledky.

www.mska.cz/vysokemyto