



Speciální Mítink květen 2024



O druhém květnovém víkendu, 18. - 19. května 2024, se uskutečnil celorepublikový **Speciální Mítink Moderního sportovního karate (MSK)**. Tradičně toto trenérské soustředění reprezentace českého týmu zorganizoval oddíl z Vysokého Mýta. Speciálního Mítinku se zúčastnilo téměř 40 karatistů z devíti oddílů celé ČR.

Přípravu, organizaci a vedení celého tréninkového mítinku zajišťoval vedoucí vysokomýtského oddílu, Martin Čipera, III. Dan. Vedení jednotlivých cvičebních bloků semináře si rozdělili mistři Martin Čipera, Miloslav Motl a Radovan Andrlé. Květnový mítink byl pojat jako „odměna“ pro aktivní členy MSK z celé republiky, proto se na mítinku trénovaly cviky, které nejsou standardně v MSK cvičebních programech.



Speciální mítink začal po nástupu rozcvičovací a rozcvičovací blokem. Následoval blok nácviku forem, ve kterém jsme se rozdělili do skupin dle barvy pasu. V každé skupině byl minimálně jeden mistr, který všechny formy detailně vysvětlil a ukázal dle skript Formy Set a Contra Set. Nejprve jsme několikrát zacvičili každou formu a pak jsme ve skupinách procvičili totéž reálně s útočníky.

Po obědové přestávce jsme pokračovali trenérským blokem a blokem sparringových cviků ve dvojicích pod vedením mistra Radovana. Pokračovali jsme blokem sebeobrany pod vedením mistra Slávka.

Posledním sobotním blokem byl kondiční běh. Necelou hodinku jsme strávili kondičním výběhem do přírody v okolí Vysokého Mýta. Jelikož se již den blížil ke svému konci byl náš přespolní výběh zakončen před 20. hodinou. Poté byl již čas večere. Pro účastníky Speciálního Mítinku bylo v areálu sokolovny připraveno společné grilování a posezení u ohýnku pro stmelení kolektivu.

Nedělní ráno jsme po krátkém rozběhání zahájili rozcvičkou, vybranými prvky z běžecké abecedy a agility jako součást atletického bloku.

Následoval blok trenérský blok se sparingovými cviků ve dvojicích pod vedením mistra Radovana. Procvičili jsme si zde modelové situace ze sportovního boje s různými partnery.

Pokračovali jsme blok boje se zbraněmi – tentokrát jsme si procvičili základní varianty útoků a obrany s tyčí (1 m) pod vedením mistra Martina.

Poté jsme pokračovali druhou částí bloku nácviiku forem (katy) dle skript. Obdobně, jako v sobotu, jsme se rozdělili do skupin dle technické vyspělosti (pasů) a zopakovali jsme si formu svého pasu a naučili jsme se i formu vyšší.

A to jsme před sebou měli ještě poslední nedělní blok s Davidem Staňkem – posilovací cvičení formou procházky v ZOO.

Všichni jsme byli příjemně vyčerpaní, ale byli jsme ze semináře opravdu nadšení. Tak si ho určitě příští rok opět zopakujeme...

Všem přeživším karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé zážitky.

www.mska.cz/vysokemyto