



Venkovní trénink kurzů přípravek karate a bojových sportů



Ve čtvrtek 13. června 2024 uspořádal oddíl Karate ve Vysokém Mýtě ve spolupráci se střediskem volného času Mikádo speciální „**Venkovní trénink**“. Tohoto tréninku se při příležitosti slavnostního zakončení kurzů pokročilé přípravy karate a přípravy bojových sportů zúčastnili i nejmenší karatisté z přípravy vysokomytského oddílu Karate. Trénink byl otevřen i pro aktivní rodiče.

O přípravu a organizaci této akce se postaral vedoucí **oddílu Karate** a **oddílu Bojové Sporty Vysoké Mýto** a instruktor přípravy Martin Čipera – III. Dan. Tréninku se zúčastnilo více jak 30 nadšenců karate.



Do tréninku se zapojili i aktivní rodiče. Nejprve jsme se zahřáli několikaminutovým kondičním běh podél vysokomytských hradeb a botanicou zahradou.

Pro následnou rozcvičku jsme si vybrali stezku pod vysokomytskými hradbami. Trénink pokračoval v botanické zahradě cvičením technik karate, které jsme se během školního roku naučili.





Následně jsme doběhli zpět do areálu Sokolovny, kde jsme si zacvičili blok s jedometrovou tyčí.



Pokračovali jsme tradičním buřtováním a posezením u ohýnku...



Všem malým i velkým karatistům gratulujeme k dokončení kurzu a přejeme jim další skvělé zážitky v příštím školním roce.

www.mska.cz/vysokemyto