



# Letní mezinárodní seminář Moderního Sportovního Karate Czechia Camp 2024



Letošní letní soustředění moderních sportovních karatistů sdružených v organizaci EMESKAI se konalo na začátku prázdnin, ve dnech od 29. června do 6. července. Do města Zábřeh na Moravě se sjelo více jak 70 zapálených karatistů z celé republiky a německa. Vysoké Mýto reprezentovali: **Martin Čipera** (III. Dan), **Kateřina Kučerová** (I. Dan), **Barbora Trtíková** (2. kyu), **Michaela Jílková** (2. kyu), **Tereza Kopecká** (3. kyu), **Kateřina Dušková** (7. kyu), **Lili Mannová** (7. kyu), **Karla Lásková** (8. kyu), **Matěj Holman** (9. kyu), **Karla Trtíková** (10. kyu), **Kryštof Nemčovský** (10. kyu), **Tereza Dvořáková** (11. kyu) a **Jindřich Trtík** z dětské VMy přípravky.



Celou akci vedl koordinátor pro českou republiku a náš nevyšší mistr Miroslav Zezulka, VI. Dan. Každý den probíhal třífázový trénink určený pro karatisty všech technických stupňů. **První, ranní, venkovní trénink** začínal v 6:30 na čerstvém ranním vzduchu. Začalo se ranním během, protažením, rozcvičkou a poté jsme opakovali plyometrické principy starty do jednotlivých technik.

**Druhý, dopolední trénink** trval od 10:30. Začali jsme rozcvičkou s protažením a dále nácviky precizního provedení jednotlivých úderů, kopů a celých útočných a obranných bojových kombinací s velkým důrazem na jejich přesnost, dynamiku a plyometrii.

**Třetímu, odpolednímu tréninku** od 16:30 předcházela dobrá oběd a aktivní odpočinek. Protože počasí přálo, mohli jsme tuto pauzu strávit i na místním koupališti. Při odpoledním tréninku byl důraz kladen na technickou i taktickou složku karate. Podobně jako na všech trénincích i zde se trénovalo správné provedení jednotlivých technik samostatně a poté ve dvojicích, kde se zdůrazňovalo především správné načasování, správná bojová vzdálenost, kontrola síly úderu a plyometrie. Intenzivní cvičení nám pomáhalo ke zdokonalení techniky a zvýšení fyzické kondice. Ve středu 3. července se uskutečnil **turnaj ve formách a ve sparingových bojích**. Začalo se nejsložitější formou Contra Set a končilo se formou Prima pro žluté a bílé pásy. Následovaly sparingové boje oranžových a žlutých pasů.

## Středeční turnaj - naše výsledky: **Formy:**

Contra Set	Martin Čipera	4. místo
Quinta Set	Michaela Jílková	2. místo
	Barbora Trtíková	4. místo
Quarta Set	Tereza Kopecká	2. místo
Secunda Set	Kateřina Dušková	3. místo
	Karla Lásková	12. místo
Prima (9. kyu)	Matěj Holman	3. místo
Prima (10. kyu)	Kryštof Nemčovský	10. místo
	Karla Trtíková	14. místo
Prima (9. a 10. kyu)	Matěj Holman	5. místo
	Kryštof Nemčovský	17. místo
	Karla Trtíková	23. místo
Prima (11. kyu)	Tereza Dvořáková	1. místo

FOY – ženy oranžové a žluté	<b>Sparing:</b> Kateřina Dušková	<b>3. místo</b>
	Karla Lásková	<b>5. místo</b>
M16 – muži pod 16 let	Matěj Holman	<b>3. místo</b>
M13 – muži pod 13 let	Kryštof Nemčovský	<b>3. místo</b>

V sobotu se uskutečnila druhá část turnaje. Zde si závodníci opět prokázali svoji technickou vyspělost ve své formě a ve sportovním boji. Na tomto turnaji si cvičenci ověřili i své bojové schopnosti, koncentraci a psychiku. Mohli se srovnávat s bojovníky jiných oddílů z celé republiky a německa.

<b>Sobotní turnaj - naše výsledky:</b>	<b>Formy:</b>	
Contra Set (II. Dan - 1. kyu)	Kateřina Kučerová	<b>7. místo</b>
Quinta Set	Michaela Jílková	<b>3. místo</b>
	Barbora Trtíková	<b>4. místo</b>
Quarta Set	Tereza Kopecká	<b>2. místo</b>

	<b>Sportovní boj:</b>	
FA – ženy absolutní	Kateřina Kučerová	<b>3. místo</b>
	Barbora Trtíková	<b>4. místo</b>
	Michaela Jílková	<b>5. místo</b>
FBG – ženy modré a zelené	Tereza Kopecká	<b>3. místo</b>



*oddíl Karate Vysoké Mýto*

Karatisté vysokomýtského oddílu se na tomto turnaji umístili těsně na pátém místě ze všech oddílů se ziskem 38 bodů. Vybojovali jsme zde jedno zlaté umístění, jedno stříbrné, sedm bronzových a dvě čtvrtá bodovaná umístění. **V Lize Emeskai-CZ 2024** jsme si v kategorii oddíl udrželi průběžné **první místo** se ziskem 173 bodů, s drtivým náskokem 36 bodů nad druhým oddílem z Pardubic a třetím Pražským oddílem se ziskem 106 bodů.

**Karatisté z Vysokého Mýta tak mají i letos dost dobře „našlápnuto“ k titulu mistrů republiky, již po páté v řadě!!!**

Celkově byl seminář sice fyzicky náročný, ale neskutečně posunul účastníky v karate dál. Všichni jsme se posunuli zase o kousek dál, o kousek výš...

Na samý závěr semináře koordinátor pro Českou republiku, mistr Miroslav Zezulka, VI. Dan, předal mezinárodní certifikáty účastníkům, kteří složili zkoušku na vyšší stupeň technické vyspělosti. Mezi členy vysokomýtského oddílu se mohli radovat:

**Barbora Trtíková**  
**Kateřina Dušková**  
**Jindřich Trtík**

**1. kyu** – druhý hnědý pás, mistrovský kandidát  
**6. kyu** – první zelený pás  
**2. stupeň DP** – první hnědý proužek dětské přípravy



*Barbora Trtíková – 1. kyu*



*Kateřina Dušková – 6. kyu*

Dalším mezinárodním seminářem bude zářiový **Adria Action** na chorvatském ostrově Veli Lošinj, který povede samotný zakladatel školy EMESKAI Prof. Dr. Rudolf Jakhel, X. Dan. Na tento výjimečný mezinárodní seminář zakončený Evropským pohárem **Adria Action Cup Emeskai 2024** se již nyní intenzivně připravujeme a těšíme.

**Všem úspěšným karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé výsledky.**  
[www.mska.cz/vysokemyto](http://www.mska.cz/vysokemyto)