



Tréninkový Mítink karate 2024



Ani o letošních prázdninách karatisté z Vysokého Mýta nelenili. O víkendu 24. srpna a 25. srpna 2024 se uskutečnil ve vysokomýtské sokolovně celorepublikový **Tréninkový Mítink Moderního Sportovního Karate (EMESKAI-CZ)**. Toto soustředění karatistů zorganizoval a vedení celého Tréninkového Mítinku zajišťoval předseda oddílu Karate Vysoké Mýto, mistr Martin Čipera - III. Dan. Asistovali mu mistři Radovan Andrle - IV. Dan, Miloslav Motl - IV. Dan a hnědé pásy.



Srpnový mítink byl pojat jako efektivní příprava pro sportovní boj pro aktivní členy MSK z celé republiky, a proto se na něm trénovaly cviky, které nejsou standardně v MSK cvičebních programech. Hned na začátku bojového semináře nás čekal blok přízemní akrobacie a pádů pod vedením mistra Martina.



A navázali jsme sparringovým blokem, zaměřený na technicko-taktickou přípravu pro boje pod vedením mistrovského kandidáta Davida Staňka. Pokračovali jsme blokem reálných sparringů, resp. si zabojoval každý s každým, bez ohledu na stupeň technické vyspělosti.

Následoval technický blok zaměřený na detailní procvičení jednotlivých forem (kаты). Předposledním sobotním blokem byl kondiční běh do přírody, vyklusli jsme si jen pár kilometrů...

Finálním sobotním blokem bylo podvečerní přerážení kamenů pod vedením mistra Martina. Začal praktickou ukázkou přerážení. Protože jsme mezi sebou měli nové vysoké pasy, kteří ještě nepřeráželi, objasnil teorii přerážení. Pak details z teoretické přípravy ukázal v praxi a přerazil další kamenný plát. Následně si vysoké pasy vyzkoušely přerážení v praxi. Musíme pochválit všechny účastníky tohoto bloku – všichni si přerazili svůj kámen. Jelikož někteří měli k fosíliím respekt a vybrali si ze začátku slabší kameny, tak přeráželi i vícekrát a vybírali si kameny s větší a větší tloušťkou...



Večer jsme si ugrilovali něco dobrého k večeři a poseděli jsme u ohýnku, při kterém jsme si sdělili dojmy z prvního dne.

Druhý den ráno jsme všichni začali opět cvičením na atletickém žebříku. To nás rozehrálo a tak jsme mohli začít s dalším blokem technicko-taktické přípravy na sportovní boj a sparring.



Další blok byl zaměřený na zbraně. Tentokrát na krátkou tyč (1m) pod vedením mistra Martina. Posledním blokem semináře byla sebeobrana pod vedením mistra Miloslava.



Na konci Tréninkového Mítinku jsme byli všichni příjemně vyčerpaní, řádně jsme si ho užili. Určitě si ho brzy opět zopakujeme... Děkujeme všem instruktorům za tento skvělý sportovní zážitek...

Všem přeživším karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé zážitky.

www.mska.cz/vysokemyto