



Speciální Mítink květen 2025



O druhém květnovém víkendu, 10. - 11. května 2025, se uskutečnil celorepublikový **Speciální Mítink Moderního sportovního karate (Emeskai-CZ)**. Tradičně toto trenérské soustředění reprezentace českého týmu zorganizoval oddíl z Vysokého Mýta. Speciálního Mítinku se zúčastnilo více jak 40 karatistů ze sedmi 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, Radovan Andrlé a David Staněk. 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 vždy jeden mistr nebo hnědý pás, 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 sebeobranou pod vedením mistra Slávka a blokem sparingových cviků ve dvojicích pod vedením mistra Davida. Pokračovali jsme blokem boje se zbraněmi – tentokrát jsme si procvičili základní varianty útoků a obrany s tyčí (1 m) pod vedením mistra Martina. Posledním sobotním blokem byl kondiční běh. Necelou hodinku jsme strávili kondičním výběhem do přírody v okolí Vysokého Mýta. Pro účastníky Speciálního Mítinku bylo v areálu sokolovny připraveno společné grilování a posezení u ohýnku pro stmelení kolektivu.

Nedělní ráno jsme zahájili pod vedením mistra Martina gymnastickou rozcvičkou s vybranými prvky z přízemní akrobacie a pádů. Poté jsme pokračovali druhou částí bloku nácviku forem (kаты) 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. Pokračovali jsme blokem sebeobrany pod vedením mistra Radovana.



Poslední nedělní částí byl posilovací blok s mistrem Davidem.

Všichni jsme byli příjemně vyčerpaní, ale byli jsme ze semináře opravdu nadšení. A proto si ho určitě v měsíci srpnu opět zopakujeme...

Všem přeživším karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé zážitky.

www.mska.cz/vysokemyto