



Venkovní trénink kurzů přípravek karate a bojových sportů

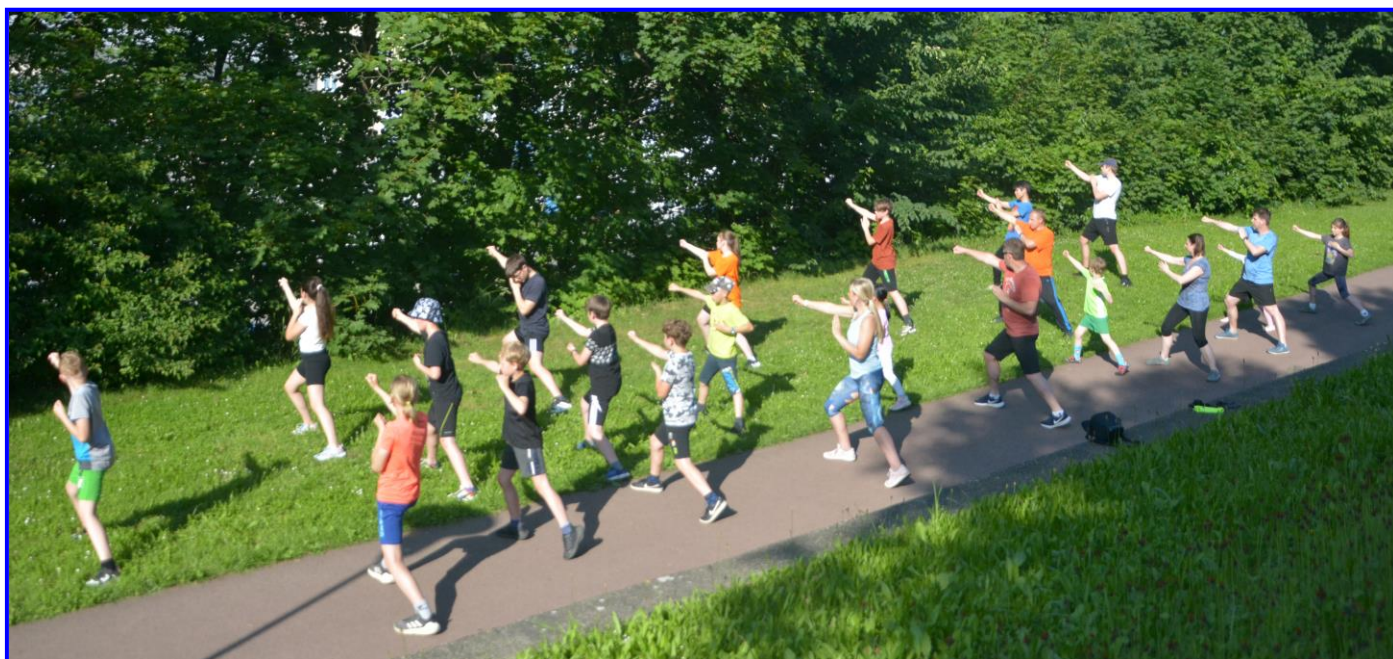


Ve čtvrtek 12. června 2025 uspořádal oddíl Karate ve Vysokém Mýtě ve spolupráci se střediskem volného času Mikádo speciální „**Venkovní trénink**“. Tohoto tréninku se při příležitosti slavnostního zakončení kurzů pokročilé přípravy karate a přípravy bojových sportů zúčastnili i nejmenší karatisté z přípravy vysokomýtského oddílu Karate.

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 téměř 30 nadšenců karate.



Do tréninku se zapojili i aktivní rodiče. Nejprve jsme se zahřáli několikaminutovým kondičním během. Pro následnou rozcvičku jsme si vybrali stezku pod vysokomýtskými 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 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