



Letní seminář Moderního Sportovního Karate Czechia Camp 2025



Letošní letní soustředění moderních sportovních karatistů sdružených v organizaci EMESKAI se konalo na začátku prázdnin, ve dnech od 28. června do 5. července 2025. Do města Zábřeh na Moravě se sjelo více jak 70 zapálených karatistů z celé republiky. Vysoké Mýto reprezentovali: **Martin Čipera** (III. Dan), **Michaela Jílková** (1. kyu), **Tereza Kopecká** (3. kyu), **Lili Mannová** (7. kyu), **Karla Lásková** (7. kyu), **Kryštof Nemčovský** (9. kyu), **Tereza Dvořáková** (9. kyu) a **Nela Petříčková** (9. kyu).

Celou akci vedl koordinátor pro českou republiku a náš nevyšší mistr Miroslav Zezulka, VII. Dan. Každý den probíhal třířázový 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 jsme pokračovali 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 oběd a aktivní odpočinek. 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 2. července se uskutečnil **turnaj ve formách a ve sparringových bojích**. Začalo se nejsložitější formou Contra Set a končilo se formou Prima pro žluté a bílé pásy. Následovaly sparringové boje oranžových a žlutých pasů.

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

Contra Set	Michaela Jílková	3. místo
	Martin Čipera	5. místo
Quarta Set	Tereza Kopecká	5. místo
Secunda Set	Lili Mannová	4. místo
	Karla Lásková	11. místo
Prima (9. kyu)	Kryštof Nemčovský	5. místo
	Tereza Dvořáková	6. místo
	Nela Petříčková	13. místo

Sparring:

FOY – ženy oranžové a žluté	Karla Lásková	4. místo
M16 – muži pod 16 let	Kryštof Nemčovský	10. – 12. místo
FO16 – ženy oranžové pod 16 let	Lili Mannová	2. místo
FY16 – ženy žluté pod 16 let	Nela Petříčková	1. místo
	Tereza Dvořáková	4. - 6. místo

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.

Sobotní turnaj - naše výsledky:

Formy:

Contra Set	Michaela Jílková	4. místo
	Martin Čipera	5. místo
Quarta Set	Tereza Kopecká	1. místo

Sportovní boj:

MA – muži absolutní	Martin Čipera	2. místo
FA – ženy absolutní	Michaela Jílková	4. místo
	Tereza Kopecká	5. místo



oddíl Karate Vysoké Mýto

Karatisté vysokomýtského oddílu se na tomto turnaji umístili na čtvrtém místě ze všech oddílů se ziskem 34 bodů. Vybojovali jsme zde dvě zlatá umístění, dvě stříbrná a čtyři čtvrtá bodovaná umístění. **V Lize Emeskai-CZ 2025** jsme v kategorii oddíl průběžné na **druhém místě** s nepatrnou ztrátou za prvním oddílem z Pardubic.

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, VII. Dan, předal mezinárodní certifikáty účastníkům, kteří složili zkoušku na vyšší stupeň technické vyspělosti. Mezi členy vysokomýtského oddílu se mohli radovat:

Tereza Kopecká

2. kyu – první hnědý pás,

Lili Mannová

6. kyu – první zelený pás



Tereza Kopecká – 2. kyu



Lili Mannová – 6. kyu

Dalším, mezinárodním seminářem bude na přelomu září a října **Alps Camp 2025** – v Calalzo di Cadore v italských Dolomitech. Na tento výjimečný mezinárodní seminář zakončený Evropským pohárem **Alps Camp Cup Emeskai 2025** se již nyní intenzivně připravujeme a těšíme.

Všem úspěšným karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé výsledky.

www.mska.cz/vysokemyto