



Tréninkový Mítink karate 2025



Ani o letošních prázdninách karatisté z Vysokého Mýta nelenili. O víkendu 23. srpna a 24. srpna 2025 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 - V. Dan, Miloslav Motl - V. 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 atletický blok s využitím agility žebříku. To nás rozehrálo a tak jsme mohli začít s dalším blokem technické přípravy zaměřený na detailní procvičení jednotlivých forem (kate). Následoval blok sebeobrany s využitím vitálních bodů pod vedením mistra Slávka.



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 nepřerážely, 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 postupně kameny s větší a větší tloušťkou...

Večer jsme si ugrilovali něco dobrého k večeři a sdělili si dojmy z prvního dne



Druhý den ráno nás čekal blok přízemní akrobacie a pádů pod vedením mistra Martina. Když jsme byli důkladně rozcvičení, tak jsme mohli začít s dalším blokem technicko-taktické přípravy na sportovní boj a sparing pod vedením mistra Radovana. Po krátké polední pauze jsme pokračovali technickým blokem nácviku formy (katy). Detailně jsme zopakovali a opravili, ve skupinkách dle technické vyspělosti, formy nám známé a následně jsme si vysvětlili a procvičili formu vyšší... Následně pokračoval blok reálné sebeobrany s Ladislavem Daříčkem – 2. kyu. Poslední blok semináře byl zaměřený na zbraně. Tentokrát na krátkou tyč (1m) pod vedením mistra Martina a Radovana.

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 výkony.

www.mska.cz/vysokemyto