



Letní seminář Moderního Sportovního Karate Czechia Camp 2023



Letošní letní soustředění moderních sportovních karatistů sdružených v organizaci MSKAI se konalo na začátku prázdnin, ve dnech od 1. července do 8. července. Do města Zábřeh na Moravě se sjelo více jak 50 zapálených karatistů z celé republiky. Vysoké Mýto reprezentovali: **Martin Čipera** (III. Dan), **Kateřina Kučerová** (I. Dan), **Michaela Jílková** (4. kyu), **Tereza Kopecká** (4. kyu), **Kateřina Dušková** (7. kyu), **Lili Mannová** (9. kyu), **Karla Lásková** (9. kyu), **Ondra Trung Duc Nguyen** (10. kyu), **Filip Hong Quang Do** (10. kyu) a **Karolína Rokosová** (10. kyu).

Celou akci vedl koordinátor pro českou republiku a náš nevyšší mistr Miroslav Zezulka, VI. Dan.

Každý den probíhal třífázový trénink určený pro karatisty všech technických stupňů. **První, ranní, venkovní trénink** začínal v 6:30 na čerstvém ranním vzduchu. Začalo se ranním během, protažením, rozčvičkou a poté jsme opakovali plyometrické principy starty do jednotlivých technik. Objasňovalo se také správné provedení každé sekvence jednotlivých MSK forem.

Druhý, dopolední trénink trval od 10:30. Začali jsme rozčvičkou s protažením a dále 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 dobrá oběd a aktivní odpočinek. Protože počasí přálo, mohli jsme tuto pauzu strávit i na místním koupališti. Náplň samotného odpoledního tréninku byla podobná, jako u tréninku dopoledního. Zde byl kladen důraz 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 5. července se uskutečnil **turnaj ve formách a ve sparingových bojích**. Začalo se nejsložitější formou Contra Set a končilo se formou Prima pro žluté a bílé pásy. Následovaly sparingové boje oranžových a žlutých pasů.

Středeční turnaj - naše výsledky: Formy:

Quarta Set	Michaela Jílková	5. místo
	Tereza Kopecká	6. místo
Secunda Set	Kateřina Dušková	6. místo
Prima (9. kyu)	Lili Mannová	4. místo
	Karla Lásková	10. místo
Prima (10. kyu)	Ondra Trung Duc Nguyen	1. místo
	Filip Hong Quang Do	2. místo
	Karolína Rokosová	6. místo

Sparing:

FO – ženy oranžové	Kateřina Dušková	7. místo
FY – ženy žluté	Karla Lásková	2. místo
M16 – muži pod 16 let	Ondra Nguyen	1. místo
	Filip Hong Quang Do	7. místo
F16 – ženy pod 16 let	Lili Mannová	3. 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:

Contra Set (II. Dan - 1. kyu)

Quarta Set

FA – ženy absolutní

Formy:

Martin Čipera

Tereza Kopecká

Sportovní boj:

Tereza Kopecká

Michaela Jílková

4. místo

5. místo

1. místo

3. místo

Na samý závěr semináře koordinátor pro Českou republiku, mistr Miroslav Zezulka, VI. Dan, předal mezinárodní certifikáty účastníkům, kteří složili zkoušku na vyšší stupeň technické vyspělosti. Mezi členy vysokomýtského oddílu se mohli radovat:

Michaela Jílková

Karla Lásková

Lili Mannová

Ondra Nguyen

Filip Do

3. kyu – druhý modrý pás

8. kyu – první oranžový pás

8. kyu – první oranžový pás

9. kyu – druhý žlutý pás

9. kyu – druhý žlutý pás



Karatisté vysokomýtského oddílu se na tomto turnaji umístili těsně na třetím místě ze všech oddílů se ziskem 44 bodů. Vybojovali jsme zde tři zlatá umístění, dvě stříbrná, dvě bronzová a dvě čtvrtá bodované umístění.

Celkově byl seminář sice fyzicky náročný, ale neskutečně posunul účastníky v karate dál. Všichni mají dost dobře „našlápnuto“...

Dalším mezinárodním seminářem bude zářiový Adria Cup na chorvatském ostrově Veli Lošinj, který povede samotný zakladatel Moderního sportovního karate Prof. Dr. Rudolf Jakhel, X. Dan. Na tento výjimečný mezinárodní seminář se již nyní připravujeme a těšíme.

Všem úspěšným karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé výsledky.

www.mska.cz/vysokemyto