



Evropský pohár
Adria Action Karate Cup
EMESKAI 2023



Veli Lošinj, Chorvatsko, 30.9. - 8.10.2023

Přelom září a října byl pro všechny moderní karatisty velkým svátkem. Na Chorvatském ostrově Veli Lošinj se konal mezinárodní týdenní seminář asociace Moderního Sportovního Karate (EMESKAI) pod vedením zakladatele metodiky MSKA Prof. Dr. Rudolfa Jakhela, X. Dan. Seminář byl určen pro vysoké pasy, resp. pro 6. kyu (první zelený pás) a vyšší. Semináře se zúčastnili karatisté z České republiky, Slovinska, a Německa. Vysokomýtský oddíl Karate reprezentoval **Ondřej Málek** – 1. kyu.



Karatisté Emeskai semináře

Trénovalo se třífázově. **Ranní trénink** začínal v 6:30 hodin a trval přibližně 90 minut a byl zaměřen na kondici a správnou koordinaci těla při napínání do úderů, točení ramen a boků, správné využívání švihů celého těla a nejen samotné ruky při úderech a nohy v kopech. Následoval běh na pláž a ranní plavání v moři. Poté jsme měli čas na snídani a relaxaci. **Dopolední trénink** začínal v 11:00 a končil po dvou náročných hodinách. Hlavní náplní druhého tréninku byla sebeobrana. Procvičili jsme si sebeobrané akce při držení, strkání a škrčení útočníkem, včetně následných protiakcí k znehybnění útočníka. Třetí, **odpolední trénink** začínal v 16:00 a trval také dvě hodiny. Procvičovali jsme sparringovým způsobem obranu proti útokům z ranního tréninku s následným provedením protiakcí. Závěrečnou fází odpoledního tréninku bylo vždy procvičování a zlepšování forem (kаты). Po odpoledním tréninku následoval běh na pobřeží, kde následovalo kondiční plavání v moři. Chvilky mezi tréninky byly vyplněny regenerací organismu, aktivním odpočinkem a plaváním v moři.

Ve čtvrtek před svítáním jsme se přesunuli na pobřeží v zátocě Čikat, kde proběh test přerážení kamenů.

skupina karatistů z České republiky



zleva: Ondřej Málek – 1. kyu (oddíl Karate Vysoké Mýto); Ota Bartůněk – I. Dan (Praha); Miloslav Motl – IV. Dan (Praha); Prof. Dr. Rudolf Jakhel - X. Dan (head EMESKAI); Pavel Halama – III. Dan (Chotěboř); Martin Golář – 1. kyu (Pardubice).

Několikadenní tréninkový seminář vyvrcholil **Evropským pohárem Adria Action Karate Cup EMESKAI 2023**, kde si závodníci mohli porovnat své formy a ověřit si tak technické a bojové schopnosti i se zahraničními karatisty, se kterými si v Čechách nemůžeme své „síly“ poměřit.

Evropský pohár EMESKAI Adria Action Karate Cup EMESKAI 2023:

Forma:

Contra Set

Martin Golář (oddíl MSK Pardubice) **3. místo**

Ondřej Málek (oddíl MSK - Karate Vysoké Mýto) **4. místo**

Sportovní boj:

MA – muži absolutní

Martin Golář **2. místo**

Ondřej Málek **4. místo**

Všem úspěšným karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé výsledky.

www.mska.cz/vysokemyto