



# Úvodní seminář karate - listopad 2023



O víkendu 4. - 5. listopadu 2023 vyrazil vysokomýtský oddíl školy Moderního sportovního karate (MSK) do Prahy na celorepublikové tréninkové soustředění karatistů.

Úvodní seminář MSK probíhá dvakrát ročně a je zaměřen především na uvedení nových karatistů do školy Moderního sportovního karate. Tohoto semináře se z vysokomýtského oddílu zúčastnili: **Michaela Jílková** - 3. kyu, **Kateřina Dušková** - 7. kyu, **Matěj Kotrba** - 7. kyu, **Lili Mannová** - 8. kyu, **Ondra Trung Duc Nguyen** - 9. kyu, **Antonín Blaha** - 10. kyu, **Vlastimil Váško** - 10. kyu, **Tobiáš Sháněl** - 10. kyu a nováček s 12. kyu - **Daniel Ryba**.

Nováčci a bílé pasy si zopakovaly své základní dovednosti moderního sportovního karate, které se na trénincích učili téměř dva měsíce. Na Úvodním semináři si zdokonalovali své techniky pod vedením mistra Miroslava Zezulky - VI. Dan.

Žluté pasy si zopakovaly základní techniky MSK pod vedením Martina Štíky - 4. kyu.

Oranžové pasy si zopakovaly základní dovednosti MSK technik se zaměřením na sparringové cviky ve dvojicích pod vedením mistra Miloslava Motla - IV. Dan.

Vyšší pasy zúčastnily speciálních vysokých učebních programů pod vedením mistra Dalibora Olivy - I. Dan.

Na závěr semináře, při udílení vyšších technických stupňů, jsme byli zastoupeni i členem našeho oddílu. Díky pečlivé přípravě z tréninků odpáskoval Daniel Ryba rovnou na první žlutý pás (10. kyu) – blahopřejeme...



*společné foto vysokomýtského oddílu:*

Na fotce horní řada zleva: **Kateřina Dušková, Matěj Kotrba, Daniel Ryba, Lili Mannová a Michaela Jílková**

Dolní řada zleva: **Tobiáš Sháněl, Vlastimil Váško a Antonín Blaha.**

*Všem úspěšným karatistům gratulujeme a přejeme jim další skvělé zážitky.*

[www.mska.cz/vysokemyto](http://www.mska.cz/vysokemyto)