



SPECIÁLNÍ MÍTINK KARATE 2014

8. - 9. 2. 2014

V pořadí druhou akcí tohoto roku, které se účastnil pardubický oddíl karate, byl Speciální mítink moderního sportovního karate uskutečněný v Chotěboři.

Speciální mítink je typ semináře, který je zpravidla určen zeleným a vyšším pasům. Letos však projevili o akci zájem i pasy nižší, a tak byla účast umožněna i jim. Jedním z hlavních cílů cvičení na Speciálním mítinku bylo zaměřit se na explozivnost v jednotlivých kombinacích a navýšit tak efektivnost bojových kombinací při minimální fyzické námaze.

Zpočátku se tak událo při nácviu forem, tedy bojů s imaginárním soupeřem, ve kterých je důležitá především technická část jednotlivých bojových kombinací. Podobným způsobem poté probíhal i nácvik v bojových sériích úderů a kopů s partnery ve dvojicích.

Celý dvoudenní trénink byl zpestřen cvičebními prvky, které na klasických seminářích nejsou tak časté. Cvičenci si tak mohli vyzkoušet i méně běžné typy pádů a kotoulů nebo se uvolnit během mentálního relaxačního tréninku.

Speciální mítink byl zakončen turnajem. Nestandardní seminář si vyžádal i několik nestandardních kategorií, a tak účastníci mohli poměřit své síly mimo jiné i v kategorii Forma absolutní – bez rozdílů pasů, kde sice každý cvičil dle úrovně svého technického stupně, nicméně výsledný počet bodů byl vynásoben tzv. index faktorem, aby bylo možné vzájemné porovnání i se zkušenějšími závodníky. Další nestandardní kategorií tvořil sparring nižších pasů bez rozdílů pasů a pohlaví.

Body z této akce se nezapočítávají do Ligy MSKA-CZ a některé kategorie nebyly plně obsazeny, proto je následující tabulka spíše orientačního charakteru.

Tabulka umístění ve formách

Martin Golář	F°1 (prima)	1. místo
Ondřej Vachek	F°2 (secunda)	1. místo
Josef Jetmar	F°3 (tertia set)	3. místo
Jiří Michek	F°3 (tertia set)	4. místo





Tabulka umístění ve sparingu a bojích

Ondřej Vachek	MY+FY+MO (nižší pasy, smíšená kategorie)	1. místo
Martin Goláš		3. místo
Josef Jetmar	MG (muži zelení)	3. místo
Jiří Michek	MG (muži zelení)	4. místo



Vpravo: Jiří Michek



Vpravo: Josef Jetmar



Zleva: Ondřej Vachek, Martin Goláš





Zleva: mistr Adam Knajbl, Jiří Michek, Josef Jetmar, Martin Goláň, Ondřej Vachek a Stanislava Kubešová

Jako vždy i tento speciální mítink přinesl spoustu důležitých informací. Mimo jiné jsme se dozvěděli jak lépe strukturovat naše osobní tréninky, posílit kondici pro boje, anebo zvládnout nervozitu či psychickou zátěž před nástupem do bojiště.

Děkujeme za podporu našim sponzorům:

