

Tréninkový mítink karate v Lanškrouně 20.-21.8.2011

Pod vedením mistra Miroslava Zezulky, V.Dan se v Lanškrounském gymnasiu uskutečnil tréninkový mítink. Na tomto mítinku jsme se především zaměřili na přípravu na letošní Adria seminář a to jak po kondiční, tak i po technicko-taktické stránce. V rámci zahřátí a přípravy pro další cvičení jsme si zopakovali běžeckou abecedu, V technicko-taktické části tréninku jsme si procvičili sérii,



jejich skládání a vytváření útoků dle individuálních dispozic cvičenců. Dále jsme si prošli tzv. eMeSKádu, která je pro trénink karate velmi užitečná. Jedná se o soubor cviků, při kterých se trénuje technika jednotlivých kombinací, koordinace pohybu, návaznost jednotlivých akcí a v neposlední řadě kondice. Na tomto semináři jsme se také věnovali tréninku se zbraněmi, jako je krátká tyč o délce 1m, Nunchaku a 50cm dlouhá tyč. Při tréninku s 1m tyčí jsme se zaměřili na praktické užití tyče v základních technikách MSK a základy jejího ovládnutí. S nunchaku se většina cvičenců seznámila poprvé a s velkým zájmem se snažili osvojit si základy práce s touto zbraní. Při cvičení s 50cm tyčí jsme se zaměřili na obranu proti různým útokům, tyčí, nebo nožem. Vše jsme procvičili prakticky samostatně i ve dvojicích.



„Dle mého názoru byly celé dva dny nabitě pestrou nabídkou jednotlivých cvičebních bloků a seminář byl opravdu pestrý svým programem. Odesl jsem si nové vědomosti, bolavé tělo 😊, ale v neposlední řadě dobrý pocit a inspiraci pro další trénink karate. Myslím že seminář se setkal s velmi pozitivním ohlasem od všech účastníků a

to nejen díky perfektnímu počasí pro trénink venku, ale díky dobré skupině lidí, která se na seminář sjela.“



Tak zase příště! Adam Knajbl