

Mezinárodní seminář moderního sportovního karate CHORVATSKO - ostrov Mali Lošinj

Česká výprava na Adria semináři: Kristýna Krejzlová, druhá zleva



Ve dnech 28.9. až 6.10. 2013 proběhl v Chorvatsku na ostrově Mali Lošinj seminář moderního sportovního karate (MSK) pod vedením mistra bojových umění prof. Dr. Rudolfa Jakhela, držitele IX. Danu KARATE a autora direktivní metodiky MSK. Semináře se zúčastnili karatisté nejen z České republiky, ale i dalších zemí, jako; Německo, Slovinsko, Itálie a Anglie.

Cvičení probíhalo vždy 3x denně. První trénink začínal v 6³⁰ hodin během po pobřeží a pokračoval cviky zaměřenými na koordinaci a kondici každého sportovce. Před polednem začala druhá část cvičení. Probírala a nacvičovala se sebeobrana a boj se zbraněmi. Odpoledne bylo pro karatisty volné. Vzhledem k počasí jsme využili možnost koupání a relaxace. Z hotelu se dalo za krátkou chvíli dojít do

přístavního městečka.

Ve čtvrtek 4.10. v ranních hodinách čekal na karatisty patrně nejatraktivnější trénink. Jednalo se o lámání kamenů. Na skalnatém pobřeží Jadrana jsme si mohli vyzkoušet, na kolik dobře ovládáme přerážecí techniky. Úsvit slunce vyvolával v každém z nás chuť pro hlubokou meditaci a soustředění, které nás po tak náročném cvičení, osvěžilo a dodalo další síly, které byly potřeba na další cvičení.



lámání kamenu



Kristýna Krejzlová

V sobotu 5.10.2013 se konal mezinárodní turnaj MSKAI Adria Cup.

Výsledky:

Forma Quinta – F5°

Krejzlová Kristýna

1. místo

Boje žen absolutních – FA

Krejzlová Kristýna

2. místo

Kristýna Krejzlová, členka oddílu MSK Sokol Pardubice