



PODZIMNÍ SEMINÁŘ 2014

25. – 26. 10 a 1. – 2. 11. 2014

Koncem října a začátkem listopadu se v Hanušovicích konal Podzimní seminář Moderního sportovního karate. Jednalo se o poslední letošní akci zakončenou turnajem, na kterém mohli závodníci pomoci svému oddílu k dosažení lepšího umístění v letošní ligové soutěži.

První víkend se cvičenci rozdělili na dvě části. Skupina bílých a žlutých pasů (12. ÷ 9. kyu) cvičila kompletní program 9, na který jindy nezbyvá příliš mnoho času, a mohli si tedy řádně projít jednotlivé prvky celého programu. Druhá skupina, skládající se z pasů oranžových (8. kyu) a výše, měla speciální program s mistrem Miroslavem Zezulkou V. Dan. Ten se zaměřil na nejčastější chyby závodníků, jako jsou stažené štíty v průběhu techniky, které opravoval skrze nejrůznější sparingové cviky. Nutno dodat, že trénink byl náročný a každý cvičenec si odnesl cenné zkušenosti, které mohl uplatnit na turnaji v dalším víkendu.



nahoře: mistr Adam Knajbl 1. místo



vpravo Ondřej Vachek

Náplní celého druhého víkendu byl speciální turnaj, což byla změna oproti jiným seminářům, jelikož je běžně první den z části složen z procvičování programu. Nicméně tentokrát se začalo lehkým rozcvičením, po kterém rovnou následovala kategorie formy. První den turnaje pak zakončily sparingové boje. Následující druhý den dopoledne proběhla disciplína vyšších pasů ÷ sportovní boje. Velice oceňovaným zpestřením se staly exhibiční boje hnědých a mistrovských pasů proti vyzvatelům s nižšími pasy. Těm se nabídla možnost vyzkoušet si lehčí formu boje – sparing s

pasů vyššími a mnozí této nabídky také využili. Nutno podotknout, že zkušenější bojovníci dali svým méně zkušeným soupeřům možnost se k nim přiblížit a zkusit na ně nějakou tu bojovou akci. Utkání v této kategorii bylo tedy mnohdy vyrovnané a vítězství se střídala na obou stranách.

Na závěr semináře byly účastníkům rozdány diplomy za dosažená umístění a zkoušky na vyšší technické stupně.



vlevo: Dalibor Mrňávek 3. místo boje MA

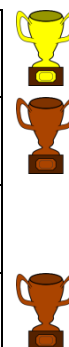
Tabulka umístění ve formách

| | | |
|-------------------|------------------|----------|
| mistr Adam Knajbl | F°6 (contra set) | 4. místo |
| Dalibor Mrňávek | F°4 (quarta set) | 1. místo |
| Aleš Hajdák | F°4 (quarta set) | 3. místo |
| Ondřej Vachek | F°3 (tertia set) | 2. místo |
| Jiří Michek | F°3 (tertia set) | 3. místo |



Tabulka umístění ve sparingu a bojích

| | | |
|-------------------|---------------------------------|----------|
| mistr Adam Knajbl | MA (muži absolutní) | 1. místo |
| Dalibor Mrňávek | MA (muži absolutní) | 3. místo |
| Jan Zítka | MO + MY (muži žlutí a oranžoví) | 4. místo |
| Andrea Šipošová | FY (ženy žluté) | 3. místo |



**Celkem pardubický oddíl nasbíral 37 bodů a
umístil se na 2. místě v rámci turnaje i ligy MSKA 2014!**



pardubický oddíl na Podzimním semináři 2014

nahoře zleva: mistr Pavel Trunec, Jiří Michek, Aleš Hajdák, Dalibor Mrňávek, Ondřej Vachek, mistr Adam Knajbl.

dole zleva: Jan Zítka, Stanislava Kubešová, Andrea Šipošová

Děkujeme za podporu našim sponzorům:

