



# MEZINÁRODNÍ ADRIA SEMINÁŘ MSKAI 2014

27.9. až 5.10. 2014 - CHORVATSKO - ostrov MALI LOŠINJ

Ve dnech 27.9.2014 až 5.10.2014 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 direktní metodiky MSK. Semináře se zúčastnilo přes 100 karatistů nejen z České republiky, ale i dalších států Evropy, jako: Německa, Slovinska, Anglie, Švýcarska, Itálie a Kosova.

Cvičení probíhalo vždy 3x denně. První trénink začínal v 6<sup>30</sup> hodin během po pobřeží a pokračoval cviky zaměřenými na koordinaci a kondici každého sportovce. Před polednem začala druhá část cvičení. Probírala a nacvičovala se reálná sebeobrana. 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.

V podvečerních hodinách začal třetí trénink, kde probíhala technicko – taktická příprava. Prakticky každý den probíhaly také mítinky mezinárodní DAN COLLEGE a DAN AKADAMIE, kde se řešily různé projekty a úkoly.

Ve čtvrtek v ranních hodinách čekal na karatisty patrně nejatraktivnější trénink. Jednalo se o lámání kamenů. Na skalnatém pobřeží Jadranu jsme si mohli vyzkoušet, na kolik dobře ovládneme 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.





Ve čtvrtek se také při západu slunce konala promoce mistrů. Mistrů prof. Dr. Rudolfu Jakhelovi složilo slavnostní slib 20 mistrů z celé Evropy, mezi nimi byli i Češi, kteří se stali držiteli mistrovských stupňů I.Dan a vyšších.

## Turnaj



Na závěr týdenního semináře se konal Adria mezinárodní turnaj. V pátek se soutěžilo tradičně ve formách (tedy souboru bojových scén proti imaginárnímu soupeři) a v sobotu ve sportovním boji.



### Tabulka umístění ve formách

Ondřej Vachek	F°3 (Tertia set)	1. místo	
Dalibor Mrňávek	F°4 (Quarta set)	3. místo	

### Tabulka umístění v bojích

Ivan Brabec	MG (muži zelení)	1. místo	
Dalibor Mrňávek	MB (muži modří)	1. místo	



vpravo: Dalibor Mrňávek (MB 1. místo)



vlevo: Ivan Brabec (MG 1. místo)

**Česká výprava celkově na body zvítězila v tomto mezinárodním klání.**

Děkujeme za podporu našim sponzorům:



**Pardubice**

Město Pardubice podporuje sport





Seminář byl zakončen předáním zkoušek na vyšší technický stupeň. Díky odhodlanosti se kterou jsme na semináři cvičili, se nám vedlo i v této oblasti.



Česká výprava na AA14



mistr Jakhel předává II.Dan mistru Truncovi



mistr Pavel Trunc, II.Dan

### Tabulka nově získaných technických stupňů

Ivan Brabec	5. kyu (druhý zelený pás)
-------------	---------------------------







Účast na semináři se tedy našemu oddílu skutečně dobře vydařila. Každý z nás si odvezl nějakou tu zkušenost a bude tedy moci do budoucna na sobě lépe pracovat. Ale ani tento úspěch nás nenechá spát na vavřínech, vždyť se blíží MČR v Praze.



**Pardubická výprava na Adria semináři MSKAI 2014**

**Zleva:** Jiří Michek, Dalibor Mrňávek, Ondřej Vachek, Stanislava Kubešová, Ivan Brabec a mistr Pavel Trunec.



**Česká výprava na AA14**



**Foto z přerážení kamenů na pobřeží ostrova Mali Lošinj:**



**Dalibor Mrňávek**



**Jiří Michek**



**Ondřej Vachek**



**Ondřej Vachek**



**Dalibor Mrňávek**





**Foto z turnaje:**



**vlevo: Ondřej Vachek**

**Foto z tréninku vlevo: Dalibor Mrňávek**



**vpravo: Ivan Brabec**



**vpravo: Dalibor Mrňávek**