



Letní mezinárodní seminář karate 2012



Pardubický oddíl na CC 2012:

nohoře: mistr Pavel Trunec, Stanislava ubešová, Jan Varmuža, Zdeněk Vyhnálek Martin Golář, Aleš Mikšík, Jiří Michek, Jan Kučera, Ondřej Vachek, Martin Jirout a Adam Knajbl

dole: Marek Varmuža, Jakub Brokl, Eva Marečková, Jana Záhorská, Dalibor Mrňávek a Filip Navrátil

Ve dnech 30.6. – 8.7.2012 jsme se zúčastnily mezinárodního semináře karate, který se konal v Letovicích naposledy pod vedením mistra prof. Dr. Rudolfa Jakhela, zakladatele Moderního sportovního karate (M.S.K.A.I.), který tímto seminářem odchází do zasloužilého důchodu ve věku 70 let.



vlevo: Adam Knajbl

Semináře se zúčastnili nejen Češi, ale i členové ze zahraničí (Slovinska, Itálie a Anglie). Náš oddíl se jako již každoročně ubytoval v hotelu Dermot nedaleko sportovní haly, ve které probíhal samotný seminář spojený s Letním mezinárodním turnajem.

Cvičební program na jeden den byl rozdělen do tří částí: Ranní trénink od 6:30 do 7:45 hodin, ve kterém jsme si zopakovali formy, dále základní techniky a zakončili tuto část během dlouhým cca na 3 km. Dopolední část tréninku byla od 10:30 do 12:30 hodin, která sloužila k zopakování a opravení chyb v kombinacích pod dohledem mistra Jakhela. A na konec dne se konal odpolední trénink od 16:30 do 18:30 hodin, který rovněž sloužil k zopakování kombinací a naučení nových dle učebních programů pro jednotlivé zkoušky na technické stupně.

Středa byla věnována turnaji ve Formě (sestava předepsaných cviků, která představuje boj s imaginárním protivníkem) a sparringovým bojům ve kterých jsme změřili síly s ostatními účastníky jak českými, tak i zahraničními. Po této části turnaje následovalo společné posezení u táborového ohně spojené s opékáním buřtů a bližšímu seznámení se zahraničními závodníky. Další den pokračoval seminář v tréninkovém programu a s přibývajícím dnem, se obtížnost jednotlivých technik stupňovala jak technickým, tak i koordinačním provedením. Posledním tréninkovým blokem byla taktická část, která nás měla připravit na použití jednotlivých technik pro bojové situace.

Seminář jsme zakončili sobotním turnajem zelených a vyšších pásů ve sportovním boji a Formě. Tento seminář byl pro nás všechny velkým přínosem přesto, že ne vždy se nám chtělo cvičit. Jsme rádi, že jsme se tohoto semináře zúčastnili a díky pečlivé přípravě jsme obsadili i medailová místa. **Jako oddíl MSK Sokol Pardubice jsme vyhráli celý mezinárodní turnaj s celkovým dosaženým skóre: 56 bobů a tím se také posunuli na druhou příčku v LIZE MSKA-CZ pro rok 2012.**



vpravo: Eva Marečková

Dosažené úspěchy na Letním mezinárodním turnaji 2012

Forma Quinta - F5°	Adam Knajbl	3. místo
Forma Tertia - F3°	Eva Marečková	2. místo
Forma Secunda - F2°	Dalibor Mrňávek	1. místo
Forma Secunda - F2°	Jiří Michek	3. místo
Forma Secunda - F2°	Jakub Brokl	5. místo
Forma Prima - F1°	Ondřej Vachek	7. místo

Boje mužů pod 16 let	Jan Kučera	2. místo
Boje mužů pod 16 let	Jakub Brokl	3. místo
Boje mužů pod 16 let	Marek Varmuža	4. místo
Boje mužů žlutých	Aleš Mikšík	1. místo
Boje mužů oranžových	Jiří Michek	3. místo
Boje mužů zelených	Jan Varmuža	3. místo
Boje žen zelených	Jana Záhorská	2. místo
Boje mužů absolutních	Adam Knajbl	1. místo



vlevo: Jan Varmuža



Úspěšně složili zkoušku na vyšší technický stupeň v karate:

- Filip Navrátil - 10. kyu (první žlutý pás)
- Ondřej Vachek - 9. kyu (druhý žlutý pás)
- Marek Varmuža - 8. kyu (první oranžový pás)
- Dalibor Mrňávek - 7. kyu (druhý oranžový pás)
- Jakub Brokl - 7. kyu (druhý oranžový pás)
- Jan Kučera - 7. kyu (druhý oranžový pás)
- Jana Záhorská - 5. kyu (druhý zelený pás)



nahoře zleva: Jana Záhorská, Dalibor Mrňávek, Jan Kučera, Eva Marečková
dole zleva: Filip Navrátil, Jan Varmuža, Adam Knajbl, Jakub Brokl



vlevo: Dalibor Mrňávek



vlevo: Jana Záhorská



vlevo: Adam Knajbl



vpravo: Jan Kučera



vpravo: Eva Marečková

Předávání ocenění od mistra prof. Jakhela, držitele IX. Danu



vlevo: Jana Záhorská



vlevo: Jakub Brokl



vlevo: Jan Kučera



vlevo: Dalibor Mrňávek



vlevo: Ondřej Vachek



vlevo: Marek Varmuža



vlevo: Filip Navrátil

„Tak se nám otočil další rok a jako cvičenci Pardubického oddílu jsme obhájili prim na Letním mezinárodním semináři v Letovicích. S absolutní převahou vévodíme tabulkám po ukončení turnaje a tím jsem se v žebříčku LIGY MSKA-CZ dostali na 2. místo a již teď šlapeme na paty prvnímu umístění. Věřím, že tento výsledek se nám povede zopakovat i na poslední ligové akci a opět získat prvenství v lize. Přes prázdniny si od tréninku malinko odpočineme a pak opět oblečeme kimona a začneme pořádně trénovat.“ ☺

Adam Knajbl, zástupce předsedy oddílu

a Zdeněk Vyhnálek a Jakub Brokl, členové oddílu



"Město Pardubice podporuje sport"



PARDUBICKÝ KRAJ