



## MEZINÁRODNÍ SEMINÁŘ ADRIA 2009

Ve dnech 26.9. – 2.10. proběhl mezinárodní seminář moderního sportovního karate pod vedením prof. Dr. Rudolfa Jakhela držitele IX. Danu v karate. Na překrásné místo chorvatského Mali Lošinj se sjeli karatisté z České republiky, Slovinska, Německa a Itálie. Pardubický oddíl MSKA reprezentovali Václav Doubravský, Eliška Oravcová, Klára Eichlerová a Kristýna Krejzlová.

Trénink byl rozdělen do třech bloků. První část začínala v 6:30 během po pobřeží na hřišti, kde probíhal kondičně-koordináční trénink. Při tomto tréninku jsme se učili různé varianty některých technik, jako jsou biče a techniky ve výskoku. V poledním tréninku nás mistr seznámil se základy sebeobrany, kdy jsme si vyzkoušeli různé typy pák. V 16:30 následovala poslední část tréninku nástupem na hřišti. Na začátku jsme se opět zahřáli během po pobřeží a dále jsme se specializovali na procvičení a opravu forem a sparringových cviků. Po každém tréninku jsme si na uvolnění svalů zaplavali v moři.

Součástí Adria semináře bylo i lámání kamenů na pobřeží. Mistr nás nejprve seznámil s technikou lámání a poté si každý z nás vyzkoušel přerazit své kameny. Na závěr tréninku jsme si za svítání slunce zacvičili společně s mistrem dechovou katu.

Závěrem semináře proběhl mezinárodní turnaj. Čtvrteční odpoledne patřilo cvičení forem od mistrovských pasů až po zelené pasy. Pátek byl věnován bojům, které probíhali pod širým nebem u pobřeží.

Volné chvíle mezi tréninky jsme využívali k relaxaci, návštěvy města a koupání v moři. Večery jsme trávili s přáteli ze zahraničí, hráli hry a využívali příležitosti ke zlepšení jazykových znalostí.

Přestože to byl náročný týden, všichni jsme si odvezli nové zkušenosti, spoustu zážitků a poznali nové přátele.

### Výsledky:

Václav Doubravský: 5. Stupeň – 2. zelený pás

<b>FORMA</b>	<b>SPORTOVNÍ BOJ</b>
Forma Set: Eliška Oravcová – 7-8. místo	Ženy absolutní: Eliška Oravcová – 4. místo
Forma Tertia: Kristýna Krejzlová – 1. místo Klára Eichlerová – 2. místo Václav Doubravský – 6. místo	Ženy zelené: Kristýna Krejzlová – 1. místo Klára Eichlerová – 3. místo
	Muži zelení: Václav Doubravský – 2. místo



Článek napsala: Eliška Oravcová