

# MODERNÍ SPORTOVNÍ KARATE ODDÍL SOKOL PARDUBICE



Právě přijímá nové členy



## MODERNÍ SPORTOVNÍ KARATE (MSK)

je nejnovější pojetí karate jako moderní sportovní disciplíny a její neúčinnější sebeobraně variace včetně boje se zbraněmi. Tréninkové výsledky této metody jsou obdivuhodné, po 4-6 měsících se adepti naučí tolik, že se mohou začít zúčastňovat soutěží. Zvláště účinnou se ukázala metoda MSK u těch, kteří v klasickém pojetí karate neúspěšně hledali konkrétní, systematické tréninkové instrukce pro jednání v boji. Výhodou MSK je rychlý přenos nejnovějších vědeckých poznatků do tréninku, pravidelné cvičební semináře s autorem této metody v Čechách i v zahraničí, účast na Evropských soutěžích, několik typů dalšího didaktického vzdělávání apod. Největší výhodou patrně je, že MSK není jen pro výjimečné a talentované jedince, ale díky této metodě se může karate naučit opravdu každý. Tedy i vy. Není důvod k obavám, s námi to zvládnete.

<http://www.pardubice.MSKA.cz/>

## DIREKTNÍ METODA TRÉNINKU

je nová, vědecky ověřená a praxí potvrzená metoda, vycházející z přirozeného pohybového schématu, jenž používají všichni špičkoví bojovníci. Jejím autorem je expert bojových umění Prof. Dr. Rudolf Jakhel, IX. Dan (mistrovský stupeň), který je mimo jiné zakladatelem mnoha odborných a vědeckých institucí v oblasti bojových umění a sportů na celém světě. Tato metoda je chráněna mezinárodními autorskými právy právě pro její vysokou účinnost, která je tou nejlepší formou přípravy pro sebeobranu. Metoda je systematizována podle soudobých didaktických principů, logická a názorná bez složitých orientálních názvů a proto snadno pochopitelná a dostupná každému. Je s konečnou platností zbavena své dálnovýchodní exotiky, je zbavena mystiky a racionálně navazuje na evropský způsob myšlení a učení, které jsou nám vlastní a činí tedy proces výuky mnohem rychlejším a účinnějším. Tato metoda je sestavena tak, aby energie a čas byly co nejméně vynaloženy v závislosti na tělesně - technickém a duševně - intelektuálním rozvoji každého člena. Účinnost této metody nejlépe dokumentují např. úspěchy našich členů:

### F.E.K.D.A.

(Federazione Europea Karate Discipline Associate)

#### EUROPEAN KARATE CHAMPION CUP

ITÁLIE – ROVIGO 2003

Lucie Paulišová - CHAMPIONKA EVROPY

#### EUROPEAN KARATE CHAMPION CUP

ITÁLIE – PADOVA 2005

Lucie Paulišová - 2.místo, Adam Knajbl - 3.místo,  
Ladislav Němeček - 4.místo

### KNiha "MODERNÍ SPORTOVNÍ KARATE",

popisující náš způsob výuky byla poprvé vydána v německém originále Univerzitním sportovním svazem Rýnsko-westfálské vysoké školy v Achen. Následně byla v krátké době přeložena do mnoha, nejen evropských jazyků a v současnosti již vycházejí její druhá vydání. Byla rovněž přeložena do češtiny, ale i v našich obchodech je již beznadějně vykoupena. V současné době se tedy i u nás připravuje její druhé vydání. Tuto knihu totiž upotřebí každý karatista bez ohledu na styl či školu, neboť vědecké poznatky a informace v ní obsažené mají univerzální charakter. Pro naše bojovníky se stala nepostradatelnou pomůckou na každém výkonnostním stupni.

## CVIČEBNĚ-VÝUKOVÉ SEMINÁŘE

Namísto klasických zkoušek, u nichž je žák značně traumatizován, používáme aktivní testovní školení (semináře), jimiž dosahujeme mnohem rychleji schopnosti ke sportovním zápasům. Největší přírůstek dovedností dávají vícedenní učební semináře, soutěže a výcvikové tábory, organizované ve spolupráci s M.S.K.A.I. - Luxemburg. Týdenní semináře vážeme spolu s atraktivní dovolenou (prázdninami) v atraktivních oblastech (např. pobřeží Jadranu, ostrovy ve středomoří apod.). Těchto akcí se účastní i zahraniční karatisté, vznikají zde nová přátelství a rozvíjí se mezinárodní konverzace. Na semináři máte možnost konzultace s učiteli mistry. Při společném tréninku hlouběji porozumíte procvičovanému programu. Na turnajích si ověříte své bojové schopnosti, při formách svou koncentraci a psychické kvality. Můžete se srovnávat s bojovníky jiných oddílů naší republiky i jiných zemí. Čerpat nové zkušenosti a poznatky z více kvalitních zdrojů. Semináře jsou nejčinnějším přínosem pro váš správný a rychlý vývoj.

### PROF. DR. RUDOLF JAKHEL, IX. DAN

Naším patronem je expert bojových umění Prof. dr. Rudolf Jakhel, IX. Dan. Je současným předsedou a technickým ředitelem MODERN SPORTS KARATE ASSOCIATES INTERNATIONAL - LUXEMBURG. Všechny jeho reference zde nemůžeme nastínit, neboť je jich velmi mnoho. Od vládních projektů v Jižní Americe přes Severní Ameriku až po sportovní projekt v Německu - "Racionalizace v karate" na institutu pro sportovní vědu Rýnsko - Westfálské vysoké školy technické v Achen. Spolupracuje také s fakultou pro sport Ljubljana - Slovenia, kde vede katedru bojových umění a sportů. Prof. Dr. Rudolf Jakhel je mezi jiným někdejší vicemistr a reprezentant, mezinárodní trenér a hlavní spolkový soudce karate v SRN. Stál u zrodu mnoha významných organizací bojových umění v nejrůznějších zemích světa. Je vysoce uznávanou osobností nejen v oblasti bojových umění, ale také v oblasti vědy a výzkumu. Všichni budete mít možnost se s ním osobně setkat a učit se pod jeho vedením na některém ze seminářů či mezinárodním turnaji. Pravidelně v naší republice vyučuje a to výhradně na seminářích MSK.

## ČLENSKÝ PŘÍSPĚVEK A ČLENSKÉ VÝHODY

Členský příspěvek je použit ke krytí nákladů chodu oddílu (tělocvična, teplo, úklid...), tréninkové vybavení apod., což se zpětně promítá do kvality výcviku. Oddíl funguje sám, nemá žádné sponzory, získává jen na základě výsledků převážně mládeže dotace z ČOS. Předseda ani nikdo jiný z oddílu není honorován. Naším cílem je umožnit co nejvíce zájemcům naučit se karate přímou - direktní tréninkovou metodou. Proto jsou příspěvky tak nízké - oddílový příspěvek činí 1500 Kč na rok nebo 1000 Kč na půl roku. Rodinní příslušníci jsou zvýhodněni. Máme ovšem zájem naučit své žáky co nejvíce, předpokládáme vážné zájemce, proto zvýhodňujeme celoroční platbu. Oddíl je registrován u České obce sokolské, a tak k oddílovému příspěvku se platí členské sokolské příspěvky ve kterých je zahrnuto také pojištění a to pro studenty 90 Kč na rok a pro dospělé 200 Kč na rok.

## TRÉNUJEME

2x týdně po dvou hodinách. Všechny tréninky jsou sestaveny do programů, které jsou natolik systematizovány, že tréninky jsou obsahově rovnocenné bez ohledu na to, kdo trénink vede. Každá daná část učební náplně je završena seminářem, na němž adepti pod vedením nejvyššího pásu v regionu procvičí danou část s detailním vysvětlením, postupnou vazbou a korekturami jako součást zkoušky na vyšší pás. Od daných stupňů výcviku přibývá jako součást zkoušky: forma (cvičení sestav), sparring (lehčí forma boje), plný sportovní boj, přerážecí techniky a další. S postupným vývojem, mimo těchto bojových dovedností, se naši členové učí vystupovat a komunikovat s jedinci i kolektivem, vysvětlovat a učit jiné, získávají zkušenosti s organizací akcí, s vedením kolektivu apod. Jsou zapojováni do systému školení trenérů, systému školení soudců (rozhodčích) a dalších vzdělávacích oblastí, což jim pomáhá pro jejich vlastní rychlejší rozvoj. Jedno na druhé navazuje tak, aby na konci této cesty stál nejen skutečně výborný a všestranný bojovník, ale také harmonická, vyrovnaná osobnost. Cílem bojových umění není někomu ublížit, nýbrž to, aby nikdo neublížil nám. Ne tedy poškození, nýbrž ochrana zdraví a života.

## Naši členové mají zajištěno:

- cvičební prostory ve stanovených termínech
- výuku přímou - direktní metodou, chráněnou mezinárodními autorskými právy
- správnou interpretaci metody MSK
- odborné vedení při nácviu a korekturu chyb
- rychlý přenos nejnovějších vědeckých poznatků a vývojových trendů v karate a bojových uměních vůbec
- školení v pravidlech platných pro daný typ soutěže či turnaje
- školení ve zdravotní pomoci při nejčastějších poraněních v karate
- školení v koučování svěřence
- včasné a nezkršené přenosy informací o všech akcích MSKA-CZ a MSKAI - Luxemburg (cvičebně - výukové semináře, turnaje a soutěže, specializované semináře...)
- nižší ceny na standardních i mezinárodních akcích MSKA-CZ (úvodní semináře pro nováčky, cvičebně- výukové semináře pro pokročilé, tréninkové mítinky pro zelené pásy a vyšší, trenérské semináře, zvláštní akce pro kandidáty a mistry...) i akcích MSKAI - Luxemb.
- účast v bojích v příslušné kategorii
- účast v soutěži forem
- školení a praxe v souzení bojů i forem
- školení a praxe ve vedení protokolů (administrativa soutěží)
- mezinárodní certifikát MSKAI potvrzující dosažený stupeň, evidenci v databázi MSKA-CZ a MSKAI- Luxemburg a tím možnost účasti na všech akcích určených pro nositele dosaženého stupně
- možnost účastnit se všech akcí MSKAI v ČR i v jiných státech
- přednostní příjem materiálů, knih, výstroje a pomůcek pro trénink
- možnost obstarání všeho potřebného (GI, chrániče, pomůcky, knihy, ...) přímo v oddíle
- nižší pořizovací ceny než v obchodech o 20 - 50%
- možnost účasti v některém z dalších didakticky vzdělávacích programů: systém tutorů, systém soudců, systém instruktorů a další
- a mnohé další v závislosti na vývoji cvičence.

Naším cílem je umožnit cvičencům co nejkomplexnější rozvoj při minimálních nákladech.

**Tréninky:** Nábor: Po a St, Ostatní skupiny: Út,Čt,Pá  
Pondělí a pátek: 18<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup> hodin  
Úterý, středa a čtvrtek: 17<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> hodin  
Tělocvična T.J. Sokol Pardubice I,  
Jiráskova 29, 530 02 Pardubice

## Šéf – instruktor M.S.K.A.I.:

Prof. Dr. Rudolf Jakhel, IX. Dan  
Předseda a technický ředitel MSKAI - Luxemburg

## Koordinátor MSKA-CZ:

Miroslav Zezulka, IV. Dan  
e-mail: [Koordinator@MSKA.cz](mailto:Koordinator@MSKA.cz)

**Předseda oddílu:** mistr Pavel Trunec, I. Dan  
tel. 605 150 146, e-mail: [Par-ved@MSKA.cz](mailto:Par-ved@MSKA.cz)

## MSK Sokol Pardubice

