



# LETNÍ SEMINÁŘ KARATE 2017

Letovice, 1. – 9. července 2017



Začátek prázdnin znamená pro pardubické karatisty jediné – letní seminář. Ten je specifický svou délkou, trvá celý týden a díky tomu je jedním z nejpřínosnějších seminářů vůbec. Bývalo pravidlem, že program vedl zakladatel naší školy karate prof. Dr. Rudolf Jakhel, IX. Dan, avšak letos ze zdravotních důvodů nedorazil.

To ovšem neznamená, že nebyl připraven zajímavý a hlavně vyčerpávající program pod vedením nejvyššího mistra v České republice, Miroslava Zezulky, VI. Dan. Skládal se ze tří tréninků denně. První z nich zahrnoval nácvik tzv. forem, což jsou sestavy cviků-technik s přesně stanoveným pořadím. Před turnajem tak byly vypilovány všechny detaily. Vzhledem k tomu, že probíhal venku, jeho součástí byl také vytrvalostní běh.

Druhý a třetí trénink se již odehrával ve sportovní hale a byl zaměřen na výuku nových technik, opakování a pilování základních úderů, nácviky krytů a také sparringové cviky. Zelené a vyšší pasy měly tento program upravený tak, aby se „nenudily“.

## Turnaj

Mezinárodní turnaj byl velmi očekávanou částí semináře. V první turnajový den se soutěžilo ve formách. Novinkou byla pro oranžové pasy tzv. forma Secunda set, což znamená, že cvičily krom své formy i formu pro nižší pás. Poté začal sparring neboli lehčí forma boje pro méně zkušené bojovníky. Druhý turnajový den pak svou formu opět zacvičily zelené a vyšší pasy, následně se rozběhly sportovní boje.



Iveta Špačková kope soupeřku



Dalibor Mrňávek útočí obloukovým kopem



Adam Knajbl v úderu na  
Dalibora Mrňávka



Martin Golář v obloukovém kopu

### Tabulka umístění ve formách

Youness Serbouti	F1° (Prima)	4. místo
Nikola Novotná	F°2 (Secunda set)	3. místo
Dalibor Mrňávek	F°5 (Quinta set)	1. místo
mistr Adam Knajbl	F°6 (Contra set)	1. místo



### Tabulka umístění ve sparingu a bojích

David Šulc	MY (muži žlutí)	1. místo
Jiří Kohout	MY (muži žlutí)	2. místo
Jakub Rejman	MY (muži žlutí)	3. místo
Martin Oberreiter	MY (muži žlutí)	4. místo
Nikola Novotná	FO (ženy oranžové)	1. místo
Martin Golář	MG (muži zelení)	2. místo
mistr Adam Knajbl	MA (muži absolutní)	1. místo
Dalibor Mrňávek	MA (muži absolutní)	3. místo



Vzhledem k dobrým výsledkům se náš oddíl umístil s 52 body na prvním místě hodnocení turnaje a nadále si udržuje vedoucí pozici v rámci ligy MSKA-CZ. Naším členům se dařilo i ve zkoušce na vyšší kyu, čili technický stupeň.

### Tabulka nově získaných technických stupňů

Iveta Špačková	9. kyu (druhý žlutý pás)
Jakub Rejman	9. kyu (druhý žlutý pás)
Nikola Novotná	6. kyu (první zelený pás)
Martin Goláň	5. kyu (druhý zelený pás)
Dalibor Mrňávek	1. kyu (druhý hnědý pás)



Pardubická výprava na letním semináři karate 2017

Děkujeme za podporu našim sponzorům:



**Pardubice**

Město Pardubice podporuje sport