



INFORMACE

MODERNÍ SPORTOVNÍ KARATE (MSK)

Je nejnovější pojetí karate jako moderní sportovní disciplíny a její sebeobránné variace včetně principů boje se zbraněmi. Jedná se o novou, vědecky ověřenou a praxí potvrzenou metodu, 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.

Veškeré informace a záležitosti ohledně bulletinu vyřizuje:

Miroslav Zezulka, DiS., BBA
Koordinátor MSKA-CZ
E-mail: koordinator@mska.cz



Vydavatel: Asociace moderního sportovního karate, www.mska.cz



MODERNÍ SPORTOVNÍ KARATE



Asociace moderního sportovního karate - Česká republika (MSKA-CZ)
Člen Modern Sports Karate Associates International (MSKAI) se sídlem v Luxemburku



BULLETIN

Ročník 05, 2014/01





Ahoj eMeSKáči, nejkrásnější svátky v roce jsou za námi a já věřím, že jste si je náležitě užili a trochu si odpočinuli. Pokud jste bilancovali co se vám v uplynulém roce povedlo a co ne, tak jste si už pro sebe jistě vyvodili závěry. Co se stalo, stalo se, už je to historie a už ji nezměníme. Důležitější je poučit se z chyb a zaměřit se na nejbližší budoucnost.

Tento bulletin je koncipován trochu jinak než předchozí a budoucí čísla. Je především informační. Je zde nahuštěno hodně informací v každém odstavci. Bude asi trochu těžší ho číst, ale jsou to podstatné informace, na nichž budeme tento rok stavět.

Pro nás v MSKA-CZ skončil rok 2013 plný experimentálních programů a zkušebních projektů. Letos budou postupně vyhodnoceny a rozhodneme co se osvědčilo a co zařadíme do výukových procesů nebo turnajů.

Od Zimní školy nastanou změny, které jsem avizoval již na PS-SU 2013, detaily jsou upřesněny dále v bulletinu. V tomto čísle také vysvětlují, jak budou letos semináře organizovány a co bude jejich obsahem.

Každopádně budou semináře po všech stránkách tak intenzivní, že nestačí pouze slyšet co na nich bylo. Je nezbytné to vše prožít a cítit svůj posun vpřed.

M. Zezulka, V. Dan
Koordinátor MSKA-CZ

OBSAH

Ahoj eMeSKáči	2
Stručně o seminářích v roce 2014	3
Akce v roce 2014	
Aktivní perioda	4
Jarní tréninkový cyklus	4
Kalendář akcí 2014	5
Podzimní tréninkový cyklus	6
Evropské mistrovství	8
Testovní praxe - novinky	9
Projekt MSKA-CZ	10
Informace, tiráž	11

ním seminářem v listopadu 2014. Počítám také se zapojením **nováčků z US v květnu 2014** a jejich cyklus skončí v květnu příštího roku 2015. **Ostatní barevné pásy** se mohou přidat buď k tomuto podzimnímu, nebo v květnu k jarnímu cyklu. Stejně jako nováčci se mají zúčastnit všech povinných seminářů v cyklu, pro jednoznačnost je vypíši. Pro **podzimní cyklus**, který začal SU13 patří ZS, JS, US, prvé 3 dny CC + prvá TP (u vysokých pasů jsou poslední 3 výukové dny + TP, prvá TP se nepočítá), PS a SU. Celkem **22 dní za celý rok** (cyklus). **Ostatní** semináře pro tento projekt **nejsou povinné**.

Pro **jarní cyklus**, který začne US v květnu, patří prvé 3 dny CC + prvá TP (u vysokých pasů jsou poslední 3 výukové dny + druhá TP), PS, SU, ZS, JS, a US. Celkem **22 dní za celý rok** (cyklus). **Ostatní** semináře pro tento projekt **nejsou povinné**.

Asi není v možnostech většiny přihlášených absolvovat absolutně všechny semináře v roce, proto jsem vybral **pouze**

základní semináře, které tvoří jádro naší učební metody. Proto vychází **jen 22 seminářních dní** v každém cyklu projektu. A z toho ještě mohou být 2 dny absence. Na druhou stranu, aby data byla relevantní, je potřeba účastnit se maximálního počtu dní. Předpokládám tedy zahrnout do vyhodnocení lidi, kteří:

- Absolvují **alespoň 20 seminářních dní**.
- Absolvují **minimálně 80% oddílových tréninků**.
- řádně vedli svůj **tréninkový deník**.

Tím budou zdokumentovány oba tréninkové cykly a vyhodnotí se celý projekt.

Nevím kolik z vás je schopno vzhledem k objektivním okolnostem toto splnit. Je proto možné, že budu muset zařadit do statistik také lidi s větší absencí (až 4 dny v cyklu) nebo snížit jiná kritéria, to ukáže čas. Každopádně pro co nejrelevantnější data by měli účastníci absolvovat maximum seminářů i tréninků.

Myslím si, že je to skvělý projekt, kde získají všichni - jak účastníci, tak vedoucí a tutoři v oddílech,

tak instruktoři na seminářích, zkrátka všichni.

JAK SE PRIHLÁSIT

Zájemci se mohou **přihlásit** svým vedoucím nebo tutorům spolu s přihláškou **na ZS14**. **Vedoucí** vás přihlásí tím, že poznačí v přihlášce účast na prvním programu **V** (hned za programem 2). Těmto zájemcům tréninkový deník **vytisknu a přivezu** na ZS14. Tam také **vysvětlím** jeho používání a obsah. Bude velmi jednoduchý, takže to nebude problém. Do deníku si budete hned na místě zapisovat chyby ze seminářů, vedoucí v oddíle nebo tutor tak bude vědět na co se zaměřit. Také tam budou fyzické testy pro porovnání na začátku, v průběhu a na konci projektu. Budete si tam značit případné tréninky navíc (běhání, plavání, další trénink v týdnu apod.). **Vedoucí** oddílu bude posílat na seminář také **docházku členů**, aby se vědělo, proč má například někdo stále stejnou chybu. Jestli prostě nebyl na tréninku, kde by ho někdo opravil nebo je chyba někde jinde... s tím se už dá dále pracovat.

ZVLÁDNEME TO, CO GENERACE PŘED NÁMI

V posledních několika letech jsme v MSKA International svědky diskuze o mírném snížení **nároků** na získání jednotlivých stupňů - kyu i Dan. Důvodů je spousta. Vždy záleží na úhlu pohledu, zda s některými lze či nelze souhlasit.

SMYSL PROJEKTU

Smyslem a cílem tohoto projektu je, statisticky dokázat, že i v dnešní době není problém tyto podmínky splnit, pokud člověk opravdu chce. To znamená, karate nemá pouze jako víkendový koníček, ale chce umět bojovat. Máme široký bojový repertoár, propracovaný didaktický systém, metodiku...atd. stačí se držet instrukcí a trénovat.

POZOR, tento projekt není určen všem!!! Do projektu potřebují lidi, kteří chtějí pravidelně **trénovat v oddíle (min. 80%)**, budou **jezdit na semináře a turnaje**, vést si jednoduchý **tréninkový deník**. To jsou lidé, které potřebuji.

CO VÁM TO PŘINESE

Odměnou těmto lidem bude to, co sami chtějí a proč do MSK přišli - **naučit se karate**. Díky projektu jim bude věnována **větší pozornost** a budou jim přesně **specifikovány chyby a nedostatky**, na které se mají v každém období zaměřit. A to jak ze strany **učitelů v oddílech**, tak **na seminářích**. Ono se to děje i teď, ale ruku na srdce, kdo z vás si to pamatuje po týdnu nebo 14 dnech? Co je v deníku, to nezapomenete :-). A má to pochopitelně řadu **vedlejších efektů**:

- Nutí vás to **pravidelně trénovat** - motivace. Když už jste jednou začali, tak to dotáhnete.
- Víte **přesně**, na co se **zaměřit** a nezapomenete to, než přijedete ze semináře domů.
- Nutí to také vaše **tutory**, aby se více zaměřili na vaše chyby, aby vás více **opravovali**.
- Dosažené **pokroky** evidované v deníku vás **motivují** k dalšímu tréninku.
- Získáte skvělý **přehled** o svém vlastním **tré-**

ninku jako dosud nikdy.

- Atd. atd.
- A jako **bonus** pro ty, kteří projdou projektem až do konce, bude **permanenka na půl roku zdarma**.
- Druhým **bonusem** pak bude možnost účasti na semináři **CMP** (Conflict Management Program), jehož obsahem bude výběr technik a taktik z **2. a 3. úrovně CMP** a z mistrovského programu **SEB** (**1. úroveň**). Tento speciální seminář bude **přístupný** pouze **vybraným mistrům** a účastníkům tohoto **projektu**, kteří splní jeho podmínky.

CO TO OBNAŠÍ

Tento projekt je **časově omezený a uskuteční se pouze nyní**, prvá statistická data se musí vyhodnotit do letošního Adria semináře, ale bude se sledovat jeden celý jarní a jeden podzimní tréninkový cyklus.

Je jedno, jaký máte **stupeň pásu**. Předpokládám zapojení **nováčků z podzimního náboru 2013**, jejich cyklus končí Úvod-

STRUČNĚ O SEMINÁŘÍCH V ROCE 2014

V roce 2014 dojde k **částečné redukci** souběžných programů na seminářích. Praxe ukazuje, že přílišný nával nového je sice zajímavé, ale vůbec nemáte čas si vše dostatečně vyzkoušet v oddílech, natož to natrénovat a zažít. Zkrátka zkusili jste a znáte hodně, ale použití v praxi poněkud pokulhává. Instruktoři v Dan Acade-



my MSKA International sledují postupný pokles technické i taktické úrovně bojovníků, na jehož zastavení se v následujícím roce zaměříme. Ne-



půjde tedy pouze o **získávání nových dovedností**, ale především na **zvyšování jejich kvality**. Na

seminářích budeme mít **skupiny podle pasů**, které budou trénovat svým způsobem, ale budou vždy používat techniky z právě probíraného programu. Cílem je zvyšovat kvalitu každé techniky, zažít si jejich použití v různých variacích a **taktických situacích** (útok, kontr, série...). Na turnajích pak budeme také tlačit na kvalitu. Tady je ta **praxe**, kde se ukáže, co a kolik umíte použít v boji.

Nestačí to jen vědět,



je potřeba to umět použít.

Na seminářích, kde je program **V**, jsem záměrně nedával konkrétní program, protože se chci

věnovat cíleně tomu, co vám **dělá problémy**. Obecně předpokládám v těchto programech **spa-ringové a taktické cviky**, tedy zaměření na praktický boj. Důraz bude kladen na **smysluplnost a kvalitu akcí**. Na těchto programech by se měly techniky „usadit“ a automatizovat.

Také se bude klást důraz na střídání partnerů (různé somatotypy) a to



i mix ženy s muži. Nebudeme zde omezování obsahem konkrétního programu, ale budeme prohlubovat dovednosti do úrovně pásu účastníků. **Rozhoduje kvalita.**

AKCE V ROCE 2014

Akce v roce 2014 jsou nastaveny podle **standardního tréninkového cyklu**. Je potřeba, aby vám bylo **jasné, proč** jsou semináře obsahově nastaveny tak, jak jsou. A proč je tedy důležité se **účastnit všech**, nikoli jen některých. Proto dále podrobně vysvětlím proč to tak je.

Stupeň pásu	Banva pásu	Akt. měsíce
12	Bílá	2
11	Bílá	2
10	Žlutá	4
9	Žlutá	4
8	Oranžová	6
7	Oranžová	6
6	Zelená	8
5	Zelená	8
4	Modrá	10
3	Modrá	10
2	Hnědá	12
1	Hnědá	12

neměli aktivní periodu splněnou. Vždy **záleží na tom**, kolik kdo **umí** a kolik se **zlepšil** od minula.

AKTIVNÍ PERIODA

Nejprve si řekneme, jaké jsou **standardní aktivní periody** u jednotlivých pasů. To znamená, jak dlouho je potřeba **aktivně** (v oddíle, na seminářích, na turnajích) trénovat daný učební program než je možné získat vyšší pás. Na obrázku vedle vidíme, kolik **měsíců** je u **každého pásu** standardní aktivní perioda. Jsou to **orientační doby** a mohou být u někoho kratší u jiného zase delší. Neznamená to tedy, že pokud někdo ještě nemá splněnou aktivní periodu, že nemůže získat vyšší pás, **může**. Ostatně tyto aktivní periody máme od začátku naší existence a sami víte, že mnozí z vás dostali pásy rychle za sebou, i když ještě

TM1 PRO ROK 2014

Na protější stránce je **zjednodušený Kalendář akcí TM1** pro rok 2014. Dávám ho zde kvůli lepší orientaci k následujícím vysvětlením. Termíny **nejdou zcela fixní**, čekáme na potvrzení/ nebo změnu akcí konaných v Hanušovicích. Ostatní akce by už takto mohly zůstat, ale rezervační smlouvy nejsou ještě potvrzeny. Adria seminář v Chorvatsku a X-mas seminář ve Slovinsku také nejsou fixní, protože jsem ještě nedostal finální verzi mezinárodního kalendáře akcí. **Kompletní kalendář** obsahuje navíc přehled vašeho

tréninku a testování (TP), popisy k jednotlivým akcím a pochopitelně prázdniny včetně jarních pro každý okres. A nyní zpět k jarnímu tréninkovému cyklu.

JARNÍ CYKLUS

Začínáme tedy **náborem** v měsíci březnu. První a také nejdůležitější akcí pro nováčky je bezesporu **Úvodní škola**. Zde mohou nováčci složit zkoušky na 11. a ti nejšíkovnější z nich také na 10. kyu. Poté trénují pravidelně v oddíle podle učebních programů, které mají jejich vedoucí a tutoři. **Pravidelnost** je v tomto období **velmi důležitá**. Stejně tak jako procvičení celého obsahu



každého učebního programu. K tomu slouží **tréninkové plány (TM2)**, které mají mít všichni učitelé v oddíle (vedoucí, tutoři a korektoři) a mají se jimi řídit. Následuje mezinárodní týdenní **Letní škola** se všemi nízkými programy. Toto je pro

TESTOVNÍ PRAXE - NOVINKY

Na testovních praxích (turnajích) platí **od Zimní školy** nějaké **novinky**, takže se pojdme na ně postupně podívat.

- Prvá novinka se týká **hodnocení forem** a to ve druhém hodnocení (**za dojem**). Prvé hodnocení si soudce vydělí dvěma a dá za dojem maximálně tuto cifru - tedy pokud bylo prvé hodnocení 32, tak druhé je maximálně 16 a záleží pouze na soudci, kolik z intervalu nula až 16 zvolí. Pokud při dělení vyjde liché číslo, výsledek se zaokrouhluje dolů.
- Také je změna v tom, že člověk může během formy udělat **chybu v jakékoli scéně** a pokud se **HNED** vrátí a scénu zacvičí znovu správně, tak mu body za **prvé hodnocení zůstávají**, druhé je však maximálně 1 bod od každého soudce, pokud formu docvičí. Pokud formu nedocvičí, tak má i za **druhé hodnocení nulu**. Není omezeno, kolik scén se takto může během formy „opravit“.

- Pokud člověk zacvičí formu s nějakou **špatnou scénou**, nevrátí se a **neopraví ji**, tak má za **prvé hodnocení nulu** (jako dosud), druhé pak max. 1 bod, pokud formu docvičí. Pokud formu nedocvičí, tak má i za **druhé hodnocení nulu**.
- Nově se člověk **může vrátit po prvních dvou scénách** (dosud to bylo pouze po prvé scéně) a začít cvičit celou formu znovu, aniž by mu byly strženy nějaké body.
- Další změnou je, že **zelené pásy** nastupují ve formě **TRIS**, což je jakýsi „mini set“ pro zelené (prima, sekunda, tercie). Hodnotí se jako forma Set. Zde v Čechách jsme se prozatím s mistry dohodli, že **pouze 5. kyu** budou nastupovat ve formě Tris, 6. kyu mají pouze svou Tercii. Ale i 6. kyu by si TRIS měly trénovat, neboť je možné, že na některé TP sloučíme všechny zelené dohromady a budou tak nastupovat všichni ve formě TRIS.

- Pro modré pásy je novinkou, přesněji pouze pro **3. kyu**, nástup ve formě **Qvinta**. Zde v Čechách jsme se zase dohodli, že všechny modré pásy budou **soutěžít** ve formě **Quarta** jako dosud a pouze 3. kyu budou nastupovat v **Quintě mimo soutěž**. Hodnotit se ovšem budou standardně jako v soutěži kvůli vyhodnocení statistik v rámci MSKAI.

Rok 2014 by měl být pro všechny tyto novinky neformálním **zkušebním obdobím** a od roku 2015, pokud se osvědčí, to už bude standardem.

Pokračování ze str. 7

Další stupně si můžete již sami zhruba odvodit podle aktivních period pro jednotlivé stupně.

Současné zelené a vyšší pásy se mají v roce 2014 účastnit, stejně jako ostatní pásy, všech seminářů a všech programů.

Budou používat **techniky a taktiky z právě probíraných učebních programů**, ale důraz bude kladen na odstranění technických chyb, plynulost akcí (kombinací a sérií), plymetrické starty a taktiku. Prostě na zvýšení kvality po všech stránkách a především to **musí fungovat** v praxi. Proto karate trénujete.

Předpokládám rychlejší postup, protože vyšší pásy již vědí o technice a taktice mnohem více než nižší pásy. Teď to jen dostat do praxe :-), ale to už **záleží** pouze na **vaší účasti na seminářích**. Zde se vám budou věnovat naši nejlepší mistři a mistryně.



EASTER CUP EVROPSKÉ MISTROVSTVÍ

Součástí Easter semináře 2014 v květnu bude v pátek 2/5 Easter Cup jako vždy, který ovšem bude součástí **Evropského mistrovství MSKAI**. Na Easter Cupu proběhnou pouze formy a případně některé eliminační boje – podle počtu přihlášených. Ještě v pátek večer se přejede do Chotěboře, kde se přespí v hotelu. V sobotu pokračujeme evropským mistrovstvím – boje. Budou **boje jednotlivců**, předpokládají se 3 váhové kategorie u mužů a jedna kategorie u žen. Mohou se tak utkat lidé s různými pásy, což bude pro vás jistě zajímavé. A dále plánujeme **boje týmů** ve složení

2 muži+ 1 žena. Nejspíše ne podle zemí, ale spíše **univerzitní týmy**. V Německu se v podstatě univerzitní tým rovná oddíl. U nás postavíme nejspíše týmy Praha, Brno, Ostrava nebo nějak obdobně.

Po skončení akce proběhne v Panském domě v Chotěboři slavnostní raut, kde oslavíme **narozeniny** našeho dlouholetého člena – mistra **Pavla Halamy, I. Dan**. Věřím, že přijedou cizinci v hojném počtu, a že to bude přínosné mezinárodní setkání eMeSKáčů. Určitě se zúčastní co nejvíce Čechů, když je to u nás. Nenecháme přece cizince, aby nám odvezli většinu pohárů :-).

Kalendář akcí MSKA-CZ 2014					
LEDEN	ÚNOR	BŘEZEN	DUBEN	KVĚTEN	ČERVEN
1 st	1 so	1 so	1 út	1 út	1 ne
2 út	2 ne	2 ne	2 st	2 pá	2 po
3 pá	3 po	3 po	3 út	3 so	3 út
4 so	4 út	4 út	4 pá	4 ne	4 st
5 ne	5 st	5 st	5 so	5 po	5 út
6 po	6 út	6 út	6 ne	6 út	6 pá
7 út	7 pá	7 pá	7 po	7 st	7 so
8 st	8 so	8 so	8 út	8 út	8 ne
9 út	9 ne	9 ne	9 st	9 pá	9 po
10 pá	10 po	10 po	10 út	10 so	10 út
11 so	11 út	11 út	11 pá	11 ne	11 st
12 ne	12 st	12 st	12 so	12 po	12 út
13 po	13 út	13 út	13 pá	13 ne	13 st
14 út	14 pá	14 pá	14 po	14 st	14 so
15 st	15 so	15 so	15 út	15 út	15 ne
16 pá	16 ne	16 ne	16 st	16 pá	16 po
17 so	17 út	17 út	17 pá	17 so	17 út
18 ne	18 st	18 st	18 so	18 po	18 út
19 po	19 út	19 út	19 pá	19 ne	19 st
20 pá	20 po	20 po	20 út	20 so	20 pá
21 so	21 út	21 út	21 pá	21 ne	21 so
22 ne	22 st	22 st	22 so	22 po	22 út
23 po	23 út	23 út	23 pá	23 ne	23 st
24 pá	24 po	24 po	24 út	24 so	24 út
25 so	25 út	25 út	25 pá	25 ne	25 st
26 ne	26 st	26 st	26 so	26 po	26 út
27 po	27 út	27 út	27 pá	27 ne	27 st
28 pá	28 po	28 po	28 út	28 so	28 pá
29 so	29 út	29 út	29 pá	29 ne	29 so
30 ne	30 st	30 st	30 so	30 po	30 po
31 pá	31 po	31 po	31 út	31 so	
ČERVENEC	SRPEN	ZÁŘÍ	ŘÍJEN	LISTOPAD	PROSINEC
1 út	1 pá	1 po	1 st	1 so	1 po
2 st	2 so	2 út	2 út	2 ne	2 út
3 út	3 ne	3 st	3 pá	3 po	3 st
4 pá	4 po	4 út	4 so	4 út	4 út
5 so	5 út	5 pá	5 ne	5 st	5 pá
6 ne	6 st	6 so	6 po	6 út	6 so
7 po	7 út	7 ne	7 út	7 pá	7 ne
8 út	8 pá	8 po	8 st	8 so	8 po
9 st	9 so	9 út	9 út	9 ne	9 út
10 pá	10 po	10 st	10 pá	10 po	10 st
11 so	11 út	11 út	11 so	11 út	11 út
12 ne	12 st	12 st	12 so	12 po	12 pá
13 po	13 út	13 út	13 pá	13 ne	13 so
14 pá	14 po	14 so	14 út	14 pá	14 so
15 út	15 pá	15 po	15 st	15 so	15 po
16 st	16 so	16 út	16 út	16 ne	16 st
17 pá	17 ne	17 st	17 pá	17 po	17 st
18 so	18 út	18 út	18 so	18 út	18 út
19 ne	19 st	19 st	19 so	19 po	19 pá
20 po	20 út	20 út	20 pá	20 ne	20 so
21 pá	21 po	21 so	21 út	21 pá	21 ne
22 so	22 st	22 st	22 so	22 po	22 po
23 ne	23 út	23 út	23 pá	23 ne	23 út
24 po	24 pá	24 po	24 st	24 so	24 st
25 pá	25 po	25 út	25 so	25 út	25 út
26 so	26 út	26 pá	26 ne	26 st	26 pá
27 ne	27 st	27 so	27 po	27 út	27 so
28 po	28 út	28 ne	28 út	28 pá	28 ne
29 pá	29 po	29 st	29 so	29 po	29 po
30 so	30 út	30 út	30 pá	30 ne	30 út
31 út	31 ne	31 po	31 út	31 so	31 st

nováčky z jara nejpřínosnější akce, vzhledem k již naučeným základům. Začíná se programem A, což je zkrácené opakování - oživení obsahu programů 12 a 11, aby se opravily základní chyby a mohlo se pokračovat rychleji. Zde již nováčci dokáží velmi rychle reagovat na korektury a přesně vědí, co se po nich chce. Poté následují další učební programy a dvě **testovní praxe** (TP). Minimální účast je po první TP. Absolvovat další programy je velmi vhodné, protože již slyší vysvětlování, zkoušejí pohybovou koordinaci atd. Je to před-školení, které jim umožní v budoucnu zvládnout tento program mnohem lépe. Po absolvování CC by měli nováčci získat 10, příp. 9. kyu.



Tréninkový mítink v srpnu je programově volný, takže záleží na obsahu, pro které pásy bude určen. Další akcí v jarním cyklu je **Podzimní škola**, kde již není program A, ale přímo se pokračuje programy 10 a 9. Tím docílíme **kompletního procvičení programu 9**, který se jinak zkracuje kvůli TP. Celý následující víkend je určen testovní praxi, aby se dostatečně vysvětlilo vše co je potřeba a bylo dost času na boje. Výsledkem by měly být získané **9. kyu v podstatě u všech z jarní generace**. Na **Úvodní škole** v listopadu, kterou začíná podzimní cyklus, budou nováčci z jara procvičovat vše dosud naučené v bojových variacích **s nejrůznějšími partnery a také v různých taktických situacích**. Zde by se mělo vše zažít, zautomatizovat a získat větší jistotu a možnosti tvořit vlastní variace s dosavadními kombinacemi. Je to také poslední příprava před **Mistrovstvím republiky MSKA-CZ**, které bude poslední akcí roku 2014. Zde proběhne zhodnocení uplynulého roku, vyhodnocení soutěží, předání licencí... zkrátka uzavření sezóny. Jak bude tato generace po-

kračovat v následujícím období, nastíním u podzimního cyklu.

PODZIMNÍ CYKLUS

Podzimní cyklus začíná **náborem** v měsíci září. První a také nejdůležitější akcí pro podzimní nováčky je opět **Úvodní škola**. Zde mohou složit zkoušky na 11. a ti šikovnější také na 10. kyu. Na **Mistrovství republiky** mohou nastoupit ti s 11. kyu pouze ve formě. Ve sparingu mohou nastoupit všichni od 10. kyu, přestože mají zatím příliš málo zkušeností. Po Vánocích následuje **Zimní škola**, kde se opraví v programu A základní chyby a poté se pokračuje programy 10 a 9. Nováčci podzimní generace zde mohou získat 10., příp. 9. kyu. **Jarní generace** má programy A až 9 vylepšovat **minimálně 2x**, takže na ZS má příležitost projet tyto programy, opravit chyby, které zůstaly z předchozích období a přesvědčit Instruktory, že jsou připraveni na vyšší pásy. Zde by jejich technika již měla být **plynulá s plyometrickými starty**, bez jakýchkoliv zásadních chyb. Technika by měla být zvládnutá také v zá-

kladních taktických situacích: **direktní útok, kontr ze strany a direktní kontr**. Pohyb po zápasišti by měl být přirozený, nikoli těžkopádný či toporný. Výsledkem by měly být **8. kyu**, tedy oranžové pásy. A to přesto, že chybí měsíc do aktivní periody.

Speciální mítink v únoru je programově volný, takže záleží na obsahu, pro které pásy bude určen. Další akcí v podzimním cyklu je **Jarní škola**, kde již není program A, ale přímo se pokračuje programy 10 a 9. Tím opět i v tomto cyklu docílíme **kompletního procvičení programu 9**, který se jinak zkracuje kvůli TP. Celý následující víkend je určen testovní praxi. Výsledkem u podzimní generace by měly být získané 9. kyu v podstatě u všech z této generace. **Jarní generace** zde pokračuje programy 8 a 7. OpozdiICI, kteří ještě nemají oranžový pás, mají zde možnost jej získat. Na **Úvodní škole** v květnu mají obě generace program V. Obsahem těchto programů budou sparingové cviky ve dvojicích. Důraz bude kladen na praktické použití všech dosud natréno-

vaných technik v různých taktických situacích a s mnoha různými partnery. Kdo se **neúčastnil** pravidelně předšlých **seminářů**, nemá tedy odpovídající **techniku**, ten se zde bude trápít a nejspíše mu **karate nebude fungovat** tak dobře jako ostatním.

zásadních chyb. Technika by měla být zvládnutá také v základních taktických situacích: **direktní útok, kontr ze strany a direktní kontr**. Pohyb po zápasišti má být přirozený, nikoli těžkopádný či toporný. Minimální účast na CC je po první TP a výsledekem by měly být **8. kyu**, tedy oranžové pásy. Absolvovat další programy je nanejvýš vhodné, protože již slyší vysvětlování, uvidí jak má vše správně vypadat, na co dávat pozor...atd. Je to před-školení, které jim umožní zvládnout tento program v budoucnu mnohem lépe.

Pro **jarní generaci** to znamená ideální příležitost k získání **7. kyu**, což je poslední stupeň ve sparingové kategorii. **Chybí jim již 3 měsíce** do řádné aktivní periody. To znamená, že by měli absolvovat **celou Letní školu** včetně obou TP. Zde mohou prokázat jak technickou a taktickou vyspělost tak také kondici. Pokud to zvládnou, není důvod proč, by nemohli získat nejvyšší stupeň ve sparingových kategoriích. V opačném případě budou muset počkat na další akci.

Jak máte postupovat v tréninku?

Proč jsou semináře tak důležité?

Následuje mezinárodní týdnenní **Letní škola** se všemi nízkými programy a dvěma testovními praxemi. Podzimní generace má programy A až 9 vylepšovat **minimálně 2x**, takže na CC má příležitost zdokonalit tyto programy, opravit chyby, které zůstaly a dokázat, že jsou připraveni na vyšší pás. Zde by jejich technika již měla být **plynulá s plyometrickými starty**, bez jakýchkoliv