



Pardubice

# KRONIKA

***Oddílu Moderního sportovního KARATE***

***T.J. Sokol Pardubice I  
150 let Sokola v Pardubicích  
Rok 2013***

SPONZOŘI:



***„Město Pardubice podporuje sport“***



## Zimní seminář karate r.2013



**zleva:** mistr Pavel Trunec, Pavel Švienty, Jiří Michek, Martin Goláň, Václav Sobotka, Tomáš Bydžovský, mistr Adam Knajbl  
**uprostřed zleva:** Eva Marečková, Ondřej Vachek, Stanislava Kubešová, Aneta Průšková  
**dole zleva:** Jakub Brokl, Jan Průšek

Letošní a rok jsme jak už to tradičně zahájili lednovým, Zimním seminářem a započali tak celoroční klání o prvenství V LIZE ČR pro rok 2013.

Tento dvou-víkendový seminář byl doslova nabitý programem. První víkend se cvičilo v dvou tělocvičnách, kdy v jedné se cvičil technický program a skládala nejdůležitější část zkoušek na vyšší technický stupeň (pás) a v druhé hale, se celý víkend bojovalo. Jednalo se sice jen o tréninkové boje, ale nikdo si nebyl nic dlužen, protože v různých duelech se utkali opravdu všichni a to i mistři s nízkými pasy.

Druhý víkend se docvičil zbytek programu a vyšší pasy se školili v programu fight-fitness, který byl zaměřen na sebeobranu. Po dokončení programu, se zahájil samotný turnaj kde jsme změřili své technické dovednosti a poměřili své síly v bojích, které se již pohybovaly tzv. na ostří nože. Zde již nebyl čas na trénink, ale ukázat kdo je nejlepší „fighter“ a kdo má nejlepší techniku. A právě zde někteří „Pardubáci“ zazářili a ukázali, že patří na špičku své kategorie.

### Výsledky ze Zimního turnaje:

#### Formy

|               |                 |         |
|---------------|-----------------|---------|
| F°6 KontraSet | Adam Knajbl     | 3.místo |
| F3° Tertia    | Eva Marečková   | 3.místo |
| F2° Secunda   | Jakub Brokl     | 3.místo |
| F2° Secunda   | Jiří Michek     | 4.místo |
| F1° Prima     | Tomáš Bydžovský | 4.místo |

#### Boje

|                     |               |         |
|---------------------|---------------|---------|
| MA (muži absolutní) | Adam Knajbl   | 1.místo |
| MO (muži oranžový)  | Jakub Brokl   | 2.místo |
| MO (muži oranžový)  | Jiří Michek   | 4.místo |
| MY (muži žlutí)     | Pavel Švienty | 2.místo |



**Celkově oddíl získal na prvním ligovém turnaji v roce 2012 celkem 33 bodů.**

#### Získané zkoušky na Zimním semináři:

|                 |                             |
|-----------------|-----------------------------|
| Jan Průšek      | 10. Kyu (první žlutý pás)   |
| Aneta Průšková  | 9. Kyu (druhý žlutý pás)    |
| Tomáš Bydžovský | 8. Kyu (první oranžový pás) |
| Jakub Brokl     | 6. Kyu (první zelený pás)   |





*„Zahájení tréninku stylem „SI VIS PACEM, PARA BELUM“ (chceš li mír, připravuj se na válku) začíná nést své ovoce, moc gratuluji všem úspěšným závodníkům a přeji mnoho zdarů do dalšího tréninku.“*

„Adam Knajbl, trenér a zástupce předsedy oddílu“

## Jarní seminář karate r.2013



**Nahoře zleva:** Adam Knajbl, Jakub Brokl, Jiří Novák, Tomáš Bydžovský, Jiří Michek, Ondřej Vachek, Martin Golář, Ondřej Zeman, Jan Zítka, Dalibor Mrňávek, Pavel Švienty, Jan Průšek, Václav Sobotka

**Dole zleva:** Andrea Šipošová, Stanislava Kubešová, Kristýna Kreizlová, Aneta Průšková

Začátek jara opět patřil bojovým sestavám a mnohdy urputným bojům. No prostě dalšímu karatistickému klání o nejvyšší stupně v LIZE ČR 2013, které se odehrávalo v Hanušovicích.



Martin Golář

Seminář byl opět rozdělen na dva programem doslova „nacpané“ víkendy. První víkend se cvičilo ve dvou skupinách, kdy v jedné se cvičil technický program a v druhé skupině, se nacvičovali bojové variace. Po tomto tréninku měli někteří problémy chodit a museli se vypořádat se svalovou horečkou, ale na druhém víkendu kdy se bojovalo, své zkušenosti bez nejmenších rezerv využili. Po ukončení hlavní části turnaje se pokračovalo velmi zajímavou částí a to dalšími boji. Pointa byla v tom, že se 4 vysoké pasy utkaly proti 18-ti bojovníkům, jak ve sparingu tak sportovním boji. I zde náš oddíl měl svého zástupce mistra Adama Knajbla.

I na tomto turnaji někteří Pardubičtí borci ukázali, že drží své standarty a někteří se k nim přidali.

## Výsledky z turnaje:

### Formy

|               |                    |         |
|---------------|--------------------|---------|
| F°6 KontraSet | Adam Knajbl        | 3.místo |
| F6° Set       | Kristýna Krejzlová | 1.místo |
| F5° Quinta    | Kristýna Krejzlová | 1.místo |
| F1° Prima     | Pavel Švienty      | 4.místo |

### Boje

|                               |                    |         |
|-------------------------------|--------------------|---------|
| MA (muži absolutní)           | Adam Knajbl        | 1.místo |
| FA (ženy absolutní)           | Kristýna Krejzlová | 3.místo |
| MY (muži žlutí)               | Pavel Švienty      | 3.místo |
| MY-16 (muži žlutí pod 16 let) | Jakub Brokl        | 1.místo |
| MY-16 (muži žlutí pod 16 let) | Ondřej Vachek      | 2.místo |
| MY-16 (muži žlutí pod 16 let) | Martin Golář       | 3.místo |



**Celkově oddíl získal na ligovém turnaji celkem 36 bodů.**

### Získané zkoušky na Zimním semináři:

|               |                           |
|---------------|---------------------------|
| Jan Zítka     | 10. Kyu (první žlutý pás) |
| Pavel Švienty | 9. Kyu (druhý žlutý pás)  |
| Ondřej Zeman  | 9. Kyu (druhý žlutý pás)  |





Adam Knajbl



Jiří Michek



Jiří Novák

Jiří Michek

*„K dosaženým výsledkům není co dodat. Z důvodu nízké účasti Pardubicích členů, se oddíl neumístil na první pozici. Jsem rád, že i s tím málem členů, s kterým jsem na turnaj přijeli se ukázalo, že málo je někdy víc. Nasbírali jsme dost nových zkušeností a vyzkoušeli spoustu nových technik. Moc gratuluji všem úspěšným závodníkům a přeji mnoho zdaru do dalšího tréninku.“*

„Adam Knajbl, trenér a zástupce předsedy oddílu“

## Easter mezinárodní seminář karate r. 2013



Účastníci Easter semináře 2013

Velikonoce a karate? Uznávám, že je to zvláštní kombinace, ale i letos se od 1.4.2013 do 6.4.2013 konal Easter seminář v Praze. Akce se zúčastnili nejen borci z České republiky, ale také karatisti z Německa a Slovinska. Tento seminář i turnaj pořádal pražský oddíl MSK PRAHA SOKOL I. SMÍCHOV a celému semináři „šéfoval“ osobně šéf-instruktor MSKAI profesor Dr. Rudolf Jakhel, držitel IX.Danu.

Celá akce byla stejně jako v minulých letech určena výhradně nositelům a vyšším pásů, ale především mistrům a mistrovským kandidátům. Tento ročník byl zaměřen na návaznost mezi jednotlivými kombinacemi s eliminací protivníka na zemi.

Kromě tréninku se také našel čas na to, abychom poznávali Prahu. Na semináři jsme komunikovali v několika jazycích a také jsme navázali nová přátelství s karatisty z jiných zemí. Celý velice náročný cvičební týden a turnaj Easter semináře byl sice fyzicky namáhavý, ale byla to příjemně strávená dovolená... ☺



Stanislava Kubešová



Pardubická výprava



Dalibor Mrňávek

„Kdybych se mě někdo zeptal, jestli se mi tam líbilo, odpověděl bych: Tak určitě... ☺ není nad skvělou práci oddílu a hlavně celé organizace MSKAI. Takováhle akce, je vinikající příležitostí porovnat technickou i fyzickou vyspělost „karaťáků“ z různých končin Evropy a nakonec si i v rámci pravidel jak se říká vjed do vlasů a otestovat kdo je lepší“.



Zástupce předsedy oddílu Adam Knajbl trenér oddílu

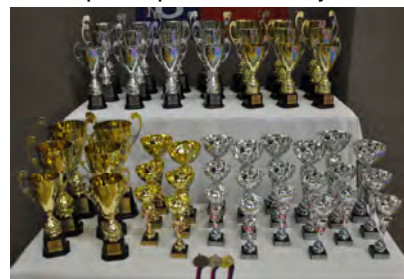
**Mistrovství České republiky MSKA 2013**  
**Úspěchy oddílu karate MSK Sokol Pardubice na Mistrovství ČR**  
**dne 6.-7. dubna 2013 v Praze**



zleva nahoře: Stanislava Kubešová, Pavel Švienty, Martin Goláň, mistr Adam Knajbl, Jiří Michek, Jiří Novák, Tomáš Bydžovský  
zleva dole: Dalibor Mrhávek, Jan Zítka, Ondřej Vachek, Jakub Brokl

Letos se opět pořadatelství mezinárodního mistrovství ČR v moderním sportovním karate ujal karate oddíl MSK Sokol Smíchov I. a to s datem 6.-7.4.2013. Soutěže se zúčastnilo cca 10 českých klubů (oddílů) několik zahraničních borců z Německa a Slovinska. Všichni přijeli bojovat o poháry a vrcholné trofeje Mistrů ČR. Všichni borci se utkali ve formách (katách), pravidly řízeném boji sparingu a ve vyšších kategoriích byly k shlédnutí „nice“ techniky a bojové situace v zápalu sportovního boje dvou minut čistého času.

Pardubáci se opět ukázali ve světlech slávy a to jak již známí borci, tak i nová krev ukázala, že umějí udržet ve stresu čistou hlavu a nabitě zkušenosti použít v boji. O špičkové fyzické i psychické kondici pardubických cvičenců svědčí získání bez mála čtvrtiny pohárů, které byly na turnaji k dosažení a ty „NÁM“ teď leží u nohou a s nimi také „prvenství“ na turnaji. ☺



### Úspěchy našich členů na Mistrovství ČR 2013:

|                     |                    |         |
|---------------------|--------------------|---------|
| Forma Quinta - F° 5 | Knajbl Adam        | 3.místo |
| Forma Quinta – F5°  | Krejzlová Kristýna | 2.místo |
| Forma Tertia – F3°  | Mrňávek Dalibor    | 1.místo |
| Forma Secunda - F2° | Michěk Jiří        | 3.místo |
| Forma Secunda - F2° | Novák Jiří         | 4.místo |
| Forma Prima - F1°   | Vachek Ondřej      | 2.místo |
| Forma Prima - F1°   | Švienty Pavel      | 3.místo |

|                            |                    |         |
|----------------------------|--------------------|---------|
| Boje mužů absolut. – MA    | Knajbl Adam        | 3.místo |
| Boje žen absolutních. – FA | Krejzlová Kristýna | 4.místo |
| Boje mužů oranž. –MO       | Novák Jiří         | 3.místo |
| Boje mužů žlutých. –MY     | Švienty Pavel      | 1.místo |
| Boje mužů žlutých. –MY     | Zítka Jan          | 2.místo |
| Boje mužů pod 16 let – M16 | Vachek Ondřej      | 1.místo |





Adam Knajbl



Jiří Novák



všichni účastníci mistrovství ČR 2013

*„Myslím, že k dosaženým výsledkům není co dodat. Jediné co mohu udělat, je poděkovat všem našim svěřencům za perfektní práci a jsem rád, že snaha nás trenérů nebyla marná. Vaše vybojování 1. místa na tomto turnaji a hezké řádky pohárů je pro nás dostatečným zadostiučiněním. DĚKUJEME !!!“. ☺*

mistr Adam Knajbl, zástupce předsedy oddílu MSK Sokol Pardubice

## Úvodní seminář karate r. 2013



**Nahoře zleva:** Dalibor Mrňávek, Stanislava Kubešová, Jakub Brokl

**Dole zleva:** Ondřej Vachek, Martin Goláš, Andrea Šipošová

Jako každoročně jsme se zúčastnili víkendového Úvodního semináře v Praze na Smíchově. V zastoupení šesti členů. 10-7.kyu měl speciální program V, určený pro zdokonalování již naučených bojových technik kopů, úderů a kombinací. Vyzkoušeli jsme si jiné variace kopů pod vedením zkušených mistrů. Na zelené a hnědé bojovníky čekal fyzicky náročnější program 3 a 4 s mistrem Miroslavem Zezulkou. V něm si zdokonalili indirektní a direktní kontry, série vysokých kombinací i jejich varianty ve výskoku a také porazy. Na úvodní seminář dorazilo mnoho nováčků z různých oddílů. Ti zažili svůj první seminář a možnost získat vyšší pás.

Andrea Šipošová, členka oddílu

## Vystoupení na Pardubických slavnosti



Zleva nahoře: Ondřej Vachek, Jiří Michek, Martin Goláš, Andrea Šipošová zleva dole: Jakub Brokl a Dalibor Mrňávek



Úmorné vedro, bezvětří i tak vypadaly Pardubické slavnosti dne 18. června 2013, kterých se zúčastnila i naše šestičlenná skupina. Na Třídě míru a Pernštýnském náměstí, kde vystupovalo více tanečních a sportovních skupin, jsme s úspěchem předvedli tři vystoupení. Jako první mohli návštěvníci spatřit přerážení desek. Na druhé zastávce u Grandu měli diváci možnost sledovat napínavý souboj s jedním vítězem. Na náměstí proběhl duel mezi dvěma borci.

Andrea Šipošová, členka oddílu

