

## Seminář : Masaru Miura Shihan , 9. Dan

Organizátor: Sportovního klubu S.K.I.F. Hradec Králové

Místo a datum konání : 27-28.06.2015 Sportovní hala Třebeš, Hradec Králové

Seminář byl zaměřen na úplně základní postoje a techniky. V první části byl našim vyučujícím žák Shihana Miury - Sensei Paolo Lusvardi 8.dan. První co mě upoutalo, bylo rozdělení na skupinu mistrů (Danů) a skupinu žáků (6.kyu-1.kyu), kde dopoledne jednu učil Sensei Lusvardi a druhou Shihan Miura, odpoledne to bylo opačně. Probíraná dopolední část semináře byla zaměřena na postoj zenkucu-dachi, spojené s otočkou mawate přes přední nohu. Shihan Miura vysvětloval, že mawate prováděné přes přední nohu je lepší z důvodu toho, že obránce při útoku zezadu jde z osy útoku.

Další důležitá věc, kterou jsem si odnesl je ta, že je nezbytně nutné pro správné provádění technik držet osu těla v jednom místě.

Tyto techniky byly prováděny v podstatě celé odpoledne a tím pádem další důležitý poznatek, který vzešel z dopoledního semináře byl, že velký počet opakování je podle Shihana Miury velice důležitý a nezbytný pro správně provedený útok nebo obranu.

Dále jsme nacvičovali odhad vzdálenosti k protivníkovi pomocí na zem položeného obi. Náš úkol byl vejít se přesně 10-ti skoky do délky obi a to nejprve snožmo podélně zleva doprava popředu a pak také pozadu. Další varianta byla střídat přeskok přes obi podélně roznožmo (obi mezi nohama) a následně další skok nohy překřížit a při dalším překřížení střídat levou a pravou nohu. Opět jsme toto prováděli vpřed i vzad. Další část byla zaměřena na použití různých druhů pák, samozřejmě opět s velkým počtem opakování, pro pochopení a nacvičení technik. Tyto techniky jsou velice účinné, ale zároveň jsem si uvědomoval, že pro plné funkční použití je potřebný správný nácvik a délka cvičení.

Poslední částí odpoledního semináře byla bunkai ke katě Heyan Nidan. Na tento nácvik jsme utvořili skupinky pěti cvičenců a postupně jsme se střídali na pozicích obránce a útočníka. V této bunkai jsme odhalili použití pák, které jsme v předchozí části nacvičovali.

Závěrem bych chtěl vyzdvihnout Shihana Miuru, jak k nám mile a vlídně přistupoval, snažil se nám vše pečlivě a trpělivě vysvětlit a i dát několik základních myšlenek, jako například, že je důležité si nejprve umět vážit sebe sama a pak si teprve dokážete vážit ostatních. Ještě jeden malý postřeh byl ten, že nám bylo řečeno hned na začátku, že Shihan Miura si přeje, jakmile nás svolá k vysvětlování, že máme běžet. Mě to nebylo zprvu úplně jasné, ale pak nám to sám vysvětlil tím, že je to vlastně forma pohybu, který je škoda nevyužít. Myslím, že to byl pro mne velký nezapomenutelný zážitek a samozřejmě i velký přínos být účastníkem tohoto semináře pod vedením tohoto mistra .

Volek Miroslav, karate VAKADO

Kolín, Radovesnice I, 10.7.2015

Foto ze semináře viz níže:

Musaru Miura



2015 Hradec Králové

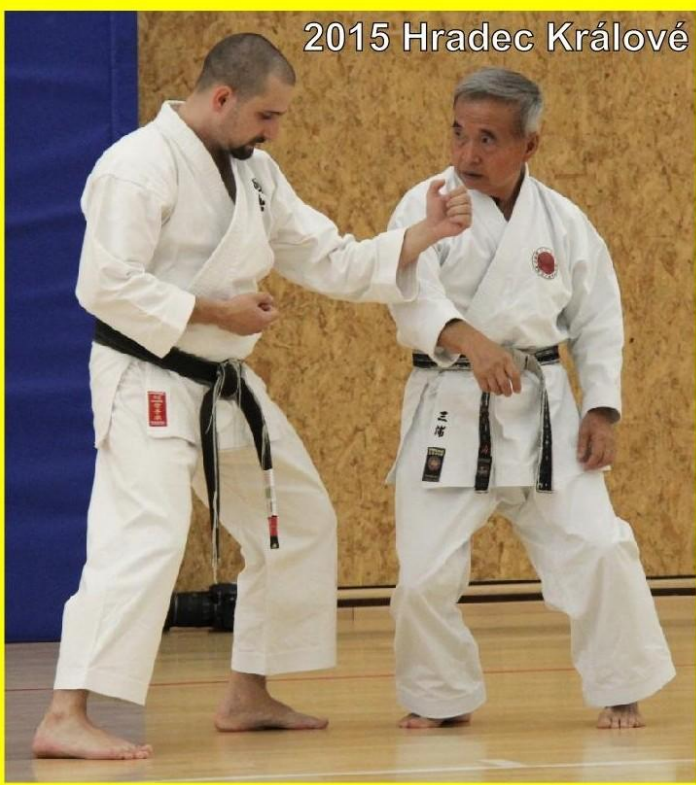


Foto pořídil Mirek Volek, upravil Jan Vališ