

STV v Kobře na Letním soustředění - Nečtiny 2011

Zkoušky na stupně technické vyspělosti proběhly, jak je v Kobře zvykem, na závěr Letního soustředění v Nečtinách.



Od prvního dne příjezdu se všichni vrhli do tréninků, někteří i zběsile. To proto, že na zkoušky budou vybráni jen ti s předpokladem úspěšnosti. Tento výběr byl dán na jejich trenérech a schválení musel potvrdit asistent hlavního trenéra Aleš Hrách (3.DAN).

A tak až čtyřfázové technické tréninky + kondiční příprava byly u většiny na denním pořádku.

Vzhledem k avizovanému tvrdému vojenskému výcviku a nabitému programu, nebyly uskutečněny zkoušky z Kickboxu, což někteří vzali s povděkem.

Nastal den zkoušek a od rána panovala taková tichá panika. „Budu vybrán na zkoušku nebo ještě mám co dohánět a pilovat a tedy si počkám na podzimní termín?“

To v hlavě letělo několika desítkám cvičenců od těch nejmenších a ž po ostřílené závodníky.

KARATE

Zkouška pro každého karateku byla náročná.

Pro ty nejmenší byla posazena na dobrém zvládnutí technik a kata, ale již starší žáci sami nasadili vysokou laťku, jakoby chtěli ukázat tu jejich dobrou přípravu. Zřejmě je trenéři velice vysoko namotivovali.



A ti ještě starší se tedy museli ukázat v té nejlepší karatistické kondici.



Zkoušku nakonec udělalo jen 20 lidí.
Ale ti byli velice dobře připraveni.
Jejich tréninky za poslední tři měsíce
k tomu směřovaly.



A kdo zkoušku zvládnul?

- 7. Kyu** - Anna Schörnich, Jan Klablerna, Gaya Altenburg, Jáchym Dimov, Dominikl Čech, Lukáš Odlas, David Novotný, Tomáš Dvořák, Viktor Miller, Nikita Petrosyan, Viktor Miller, František Plavec.
- 6. Kyu:** Lukáš Pilát, Tomáš Plecítý, Felix Altenburg.



Na fialové pásy splnili:

5. Kyu: Rodolfo Maršík

4. Kyu: Eva Čechová

Bojové umění a osobité fyzické výkony skvěle předvedli adepti na hnědé pásy:

3. Kyu: Karla Nedvědová

3. Kyu: Radek Šťáhlavský

K nim se přidává z Kobry i

MUDr. Martina Mothejlová, 3. Kyu

kteřá splnila tuto náročnou metu koncem června.

2. Kyu: Petr Kalina

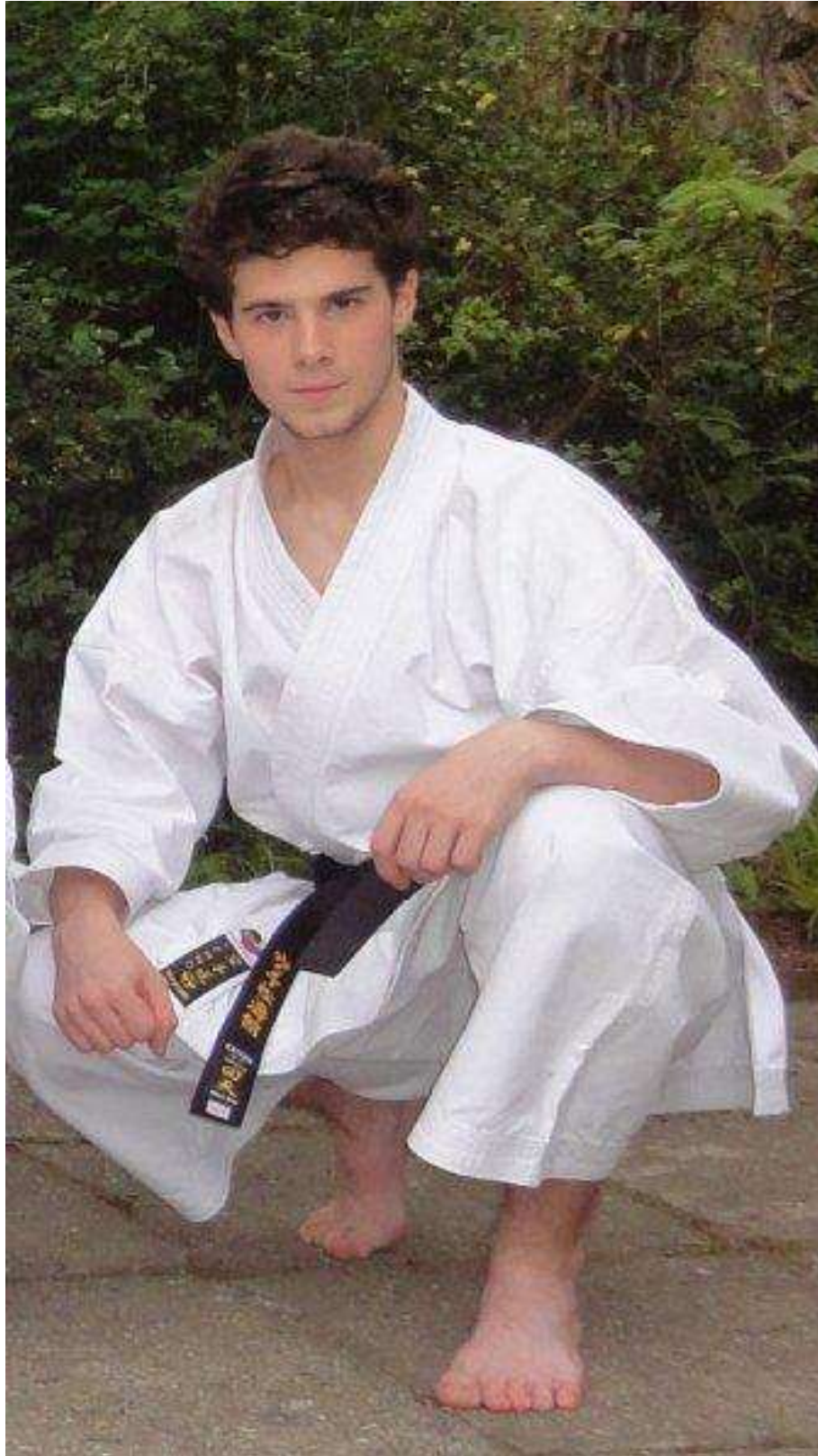
1. Kyu: Ondřej Čech



A **Jakub Hráč** po roční přípravě, pod vedením svého bratra, ukázal bezchybné provedení základních technik, dále rychlost, načasování a přehled v kumite a velice dobře zacvičené katy.

Tím si získal uznání zkušební komise a byl mu udělen

mistrovský stupeň - I.DAN.



JIU- JITSU

Tak na tuto zkoušku se připravovali cvičenci téměř celý rok. Prý byla jedna z nejnáročnějších, neboť se jednalo o splnění kritérií na 2. Kyu.

Začalo se se základními technikami úderů, kopů, krytů, přehozů, porazů, strhů a podmetů. Dále základní techniky při boji na zemi – držení, škrcení, páčení.

Následovala sebeobrana ve formě kata. Je to sice nacvičovaná disciplína, ale nikdy nevíte, kdo proti vám nastoupí a s jakou rychlostí a tvrdostí vás bude atakovat. Takže je to dost stresová záležitost.

Výrazná složka zkoušek je **volné randori** – **street fight** s jedním a více útočníky.

To ubralo spoustu sil. A před fightery byl konec v nedohlednu.



Pokračovaly zápasy 2 x 8 minut **Brazílského Jiu-Jitsu**, které vedli až k hranicím vyčerpání.



Pár minut na utření potu a polknutí vody a ihned následovaly zápasy „jen“ 3 minuty **Fighting**.

Zde museli předvést veškerou škálu svých bojových dovedností – z Grapplingu, Kickboxu, Karate, Systemy a BJJ. Bez fyzické přípravy a po tvrdém celoročním tréninku by určitě nebyli schopni splnit požadavky zkušební komise.



Závěr byl už drtivý – fyzické testy z dřepů, kliků, angličáků, práce se švihadlem, sklapovaček ad. Jediným světlým bodem zde bylo to, že člověk nemusel adekvátně reagovat na neustále útoky soupeřů. Tady bojoval jen sám se sebou.

Téměř po třech hodinách si borci vyslechli kritiku na některá provedení – hlavně ze sebeobrany. Nicméně jejich nasazení, prodělané čtyřfázové denní tréninky, překonávání bolesti a překonávání krátkodobé ztráty sil, jim všem vyneslo velice dobré uznání

a získali

2. Kyu Jiu-Jitsu

R.Maršík

M. Polák

O. Čech

A. Hrách

J. Hrách

Takže velká gratulace a držíme palce na přípravu a „zmáknutí“ posledního žákovského stupně 1. Kyu. Prý do roka. Tak si držte přes prázdniny fyzičku, ať máte s čím v září začít.

- redakce Kobra -
červenec 2011