

KICKBOX

zkoušky v Kobře

Po delší době rozhodl trenér, že je potřeba zúročit tréninky a v únoru vyhlásil, že se blíží zkoušky v Kickboxingu.

Někteří se zaradovali, jiní znejistěli, nicméně zkoušky nejsou povinné a tak se začala tvořit skupina, která přidávala na tréninku víc než ostatní a přibrála si i hodiny navíc.

Nejde jen o technickou stránku, ale je nutné nekompromisně zvýšit fyzickou kondici a také se perfektně naučit teorii. Takže se chodilo i do posilovny, běhalo v lese a samozřejmě se jezdilo i na závody. Nebylo to špatné – několik zlatých a bronzových medailí z Národních pohárů a dalších turnajů.

Na pozvání přijel 15. 6. 2010 do Kladna zkušební komisař, krom jiného vynikající závodník na úrovni Evropy a světa - **Mirek Sobotka**.

Ačkoli měl v nohách-kolech několik set kilometrů (cesta do Německa a hned zpátky), rozjel si s ostatními rozcvičku jako drak.

A už se začalo zkoušet. Po první půlhodině byl Míra evidentně spokojen s úrovní zkoušených a tak začal být drsnější – chtěl vidět, že mají na víc.

I u začátečnicků zařadil rychlejší formy úderů a kopů na lapy včetně kombinací a nakonec jim všem dal sparing. Ačkoli by to začátečníci ještě nemuseli umět, zvládli to velmi dobře.

Ještě byla teorie. Každý mu měl vysvětlit jednu techniku, tak jako pro úplného začátečníka (sám jej i jako dělal). Ovšem jako na potvoru si Míra prvního vybral Froda. Ten mu měl během dvou minut vysvětlit Jab. Frodo mu vysvětlil vše, včetně toho, že mu tahal ruce, podkopával kolena, kroutil mu hlavou a hlavně bez zbytečné omáčky přesně upozornil na chyby. Tím vzal ostatním trochu vítr z plachet, neboť částečně opakovali, co už bylo řečeno.

Na konci ještě posilovačka – ale to bylo úplně v pohodě. Ty desítky tvrdých hodin pod vedením trenérů Aleše a Pavla se bezvadně zúročily.

Gratulace k dosaženým technickým stupňům patří:

7. Kyu – Matouš Bezděk, Martina Mothejlová, Eva Čechová

6. Kyu – Rodolfo Maršík (Frodo), Aleš Dvořák, Míša Nová

5. Kyu – Ondra Čech

3. Kyu - Vít Listík

No a také trochu potlesku jejich trenérům a sparingům.

Míra po zkouškách zhodnotil dobrou přípravu s tím, že minimálně polovička lidí má na víc než 7. nebo 6. kyu. To pro nás ovšem znamená držet tréninkový proces alespoň na současné úrovni a kickboxerům se věnovat jako dosud – NAPLNO.

- red -