

Exclusive Summer camp 2011

Pro **Top team Kobra** nekončí cvičení ani o prázdninách. Byli jsme pozváni Zbyňkem Goralczykem z Tiger teamu Praha, abychom se zúčastnili jeho soustředění Jiu-Jitsu v Nymburku a tak jsme toho samozřejmě využili.

Z Kladna vyrazila prázdninově zmenšená skupina trenérů - **Aleš, Kuba, Ondra a Míra**. Po tři dny od 19. srpna 2011 jsme měli možnost zacvičit si pod vedením zkušených instruktorů.

Co jsem si mohli vybrat?
Kickbox, Jiu-Jitsu, Goshindo, Karate, Brazílské Jiu-Jitsu, Kobudó, AKJ.



A kdo nás trénoval?

Instruktorů bylo jako každý rok hodně. Dá se říci, že nejvíc z Evropy a jeden z Kanady. Ovšem my jsme moc šancí zacvičit si u nich neměli.

Jeli jsme hlavně kvůli získání dalších zkušeností pro přípravu na technický stupeň v Brazílském Jiu-Jitsu. A tak náš zájem byl denně 4 hodiny strávit u **Robina Gracieho, 6. DAN**.

A bylo to ono. Sice jsme po těch třech dnech opravdu „lezli po kolenou“, ale stálo to za to. Učili jsme se techniky, které nám pomáhají efektivně se dostat z problémových situací a to nejenom ze základních pozic jako Mount position nebo Guard, ale taky z různých škrcení, pák apod.

Robinovi pomáhal náš národní trenér **Michal Bittner** (letošní vicemistr Evropy BJJ) a ten o nás měl evidentní zájem - abychom před Graciem ukázali svou technickou vyspělost. Taky nás moc nešetřil.



Míra - Robin - Aleš
Ondra - Kuba

Nymburk 2011

Všem čtyřem udělil Gracie další strip - proužek na pásek. Je to ocenění úrovně přípravy pro zkoušku, v našem případě na BLUE BELT. Jsme rádi, že poslední tréninkový půlrok byl úspěšný a dokázali jsme jej plně prodat. A teď už se připravovat na velkou zkoušku. Bude to náročné, ale pro nás i zábavné.

Ještě gratulujeme Michalovi Bittnerovi ke složení zkoušky. Získal BROWN BELT, tedy hnědý pás BJJ.

Michal na to dřel, neboť se na podzim připravuje k účasti na evropský šampionát a z hlediska svého stupně, už si už může zazápasit s černými pásy. Takzvaně se dostávat do elitních závodů BJJ.

Bylo to náročné, ale byl to bezva závěr prázdnin.

Ondra & red