



3. Sparing Karate

Nedělní dopoledne se pro tento týden neřídilo heslem „neděle = nic nedělat“. Bylo tomu přesně naopak. od 8 do 12 hodin se tělocvičnou **Karate Lions** ozýval dupot desítek zápasících borců a panovala značně akční a bojová atmosféra. Ovšem doprovázená naprostým **fair play**. Jak název napověděl – nedělní náplní byly **3 hodiny sparingů** (tréninkových soubojů).



Vše začalo warm-upem a rozcvičkou, bez které by to nešlo. Pokračovaly 3 bloky tréninku, každý s jinou náplní. V prvním bloku probíhaly minutové zápasy střídané minutovou pauzou. Druhý a třetí blok byl věnován simulaci zápasu s rozhodčím ve stylu yuko shobu (zápas na jeden bod) a volný zápas v délce 30 sekund.



Mezi zúčastněnými byli jak děti, tak starší karatisté a ostřílení závodníci. Vytvořily se tedy dvě věkové/výškové kategorie, které se na zápasíštích střídaly. Oproti předešlému kolu několik zápasníků přibýlo. Čím více soupeřů, tím lépe – všichni si zkusí bojovat proti různým typům soupeřů, nabudou dobré bojové zkušenosti a také při domluvě se sparing-partnerem procvičí něco, co jim dělá problém a chtějí se v tom zlepšit. Přátelská atmosféra a vzájemná pomoc je tu vždy na místě.



Všichni účastníci projevili spokojenost a kladné ohlasy a je o tuto akci stále větší zájem. Za celý pořadatelský tým velké díky ☺

Fotky najdete v [albu na naší facebookové stránce](#).

Nenechte si uniknout možnost [získat slevu 500 Kč na naše letní soustředění](#).