



Lions Camp 2019

Letošní letní soustředění je za námi. Sestava, skládající se **nejen z Pardubických Ivů**, strávila necelých 5 dní tradičně v **autokempu Buňkov**. Všichni si na soustředění **značně zamakali** a navíc se i **dobře bavili**, zkrátka vše jak má být.



Přesunuli jsme se v čase a tábor se nesl v duchu **pravěku**. To se týkalo **bohatého doprovodného programu**, čili veškeré zábavy mezi tréninky. Účastníci byli rozděleni do **4 kmenů**, jež dostali za úkol najít podle indicií zakopané kosti a vyrobit funkční luk, sekeru a boty a to vše ze zdrojů, které nabízel samotný kemp. Tyto předměty byly později využity v **sobotním programu - pravěkých hrách**. Zde se kmeny utkaly v 6 disciplínách – střelba z luku, hod sekerou, slalom ve vyrobených



botách, štafetový běh s kostí, pravěký zápas a srnobal (přehazovaná s plyšovou srnou – inspirováno pravěkou komedií RRRrrrr!). Náplň volného času byla ale ještě pestřejší – malovaly se „jeskynní malby“, promítal se film, hrály se různé retro hry a došlo i na „kamenování a klackování“. Na konci proběhlo předání cen všem kmenům a průvod po kempu v dobových kostýmech, který vzbudil pozornost a čůčky na mobilních telefonech.







Každý den obsahoval **ranní rozcvičku**, **2 tréninkové bloky** o 90 minutách a 1 blok věnovaný **aktivní regeneraci a strečinku**. Všichni se zde naučili novou kata, procvičili všechny typy technik do sportovního zápasu, dostali znalosti o sebeobraně a osvojili si její techniky, dali zabrat svalům při posilování a získali i povědomí o první pomoci.







Celý kemp se nám vydařil. Každý si toho dost odnesl a ohlasy na konci týdne byly značně pozitivní. Jsme rádi, že jste si náš již 6. Lions Camp užili, děkujeme za dobře strávený čas a budeme se těšit na vaši účast na příštím soustředění (třeba ještě letos ☺).

Všechny fotografie naleznete [v albu na našem facebooku.](#)