



Lions Camp 2020

Jako by to bylo včera, kdy jsme vystupovali z auta a nesli zavazadla do svých pokojů. Od tohoto okamžiku ale uplynulo 5 dní. Uteklo to jako voda a letošní soustředění plné cvičení a pestré zábavy je za námi. Tento rok s doposud **nejvyšší účastí** – i přes současnou situaci s covid-19 se Lions campu účastnilo **na 40 lidí**.



Každý den měl své zaměření tréninků. První den krátce po příjezdu se už v tělocvičně **pracovalo na technice a rychlosti**. Další den následovala **kata**. Ti nejmenší procvičovali **první dvě základní**, skupina se žlutými pásy se naučila následující kata **Heian Sandan** a ti s vyššími technickými stupni včetně závodníků se **naučili kata Nijushiho**, která pro ně byla zajímavá, neboť není příliš známá.



Na pátek jsme si pozvali speciálního hosta. Tím byla **Markéta Markelová, vícemistryně Evropy v judo**. Po celý den se naši mládež s příjemným přístupem věnovala, aby ji zdokonalila v **gymnastice, koordinaci**, ale především v **technikách podmetů**, které jsou poněkud opomíjenou avšak nedílnou součástí sportovního zápasu. Poslední blok měl většinou nějaké zvláštní zaměření. Například první dva dny se v nich všichni naučili **relaxační a uvolňovací metody** a také jeden druh **masáže**.







V sobotu jsme si dali za cíl „vytunit“ u cvičenců nově naučené kata a to se také povedlo. Nejen že si pamatují, jak jdou techniky za sebou, ale jsou schopni kata zacvičit naplno a bez velkých chyb. Ani to však mnohé borce nedostalo na dno jejich energie a vyžádali si **posilovací trénink**. A tak dostali ve třetím sobotním bloku pořádně do těla. Každý si dle svých silových možností zvolil vyhovující variantu cviků, kterými jsme všichni **posílili celé tělo**. Nedělní náplní tréninku bylo **kumite a sebeobrana**. V jednotlivých blocích se naučili **úhyby, efektivní vyřešení soupeřových kopů** a nakonec **obranu ze země**.





Doprovodný program byl i letos velmi pestrý. Tématem soustředění bylo **Svět kouzel a záhad**. Účastníky kempu kouzelný klobouk rozdělil do **čtyř „kolejí“**. Každá měla svého kapitána a cílem bylo při rozličných aktivitách v průběhu všech pěti dnů nasbírat co nejvíce bodů. Jednalo se například o **famfrpál, výrobu erbů, lukostřelbu, hledání viteálů** atd. O zábavu bylo postaráno i na **vystoupení výborného kouzelníka Standy Jílka**, při **představení loutkového divadla**, karnevalu, promítání filmu apod.





Letošní Lions Camp se opět velmi vydařil a zpětná vazba byla plná kladných ohlasů. Byl to pro nás všechny velmi dobře strávený čas. Škoda jen, že to tak rychle uteklo. Těšíme se na příští léto, kdy bude soustředění ještě delší a věříme že se dočká i větší účasti ☐