



Lions Camp 2021

Rok se s rokem sešel a letní soustředění naplněné dřinou, zábavou a novými zkušenostmi zdánlivě uteklo snad stejně rychle jako minulý rok a to i přesto, že bylo o 3 dny delší. Je skvělé, že se navzdory stále probíhající pandemické situaci tato oblíbená týdenní akce mohla uskutečnit a těšila se také rekordní účasti – téměř 50 lidí! Mezi nimi se našly také děti, které nikdy předtím karate necvičily, nebo pro ně byl i tábor jako takový premiérou.



Vyhověli jsme Vaší zpětné vazbě z loňska a tábor trval celých 7 dní, odehrál se v příjemnějším prostředí, bez vrzajících postelí v malých pokojích a s tréninkem navíc v denním rozpisu. Dokonce se nám zjevně nějakým způsobem podařilo zařídit i lepší počasí ;D I se čtyřmi tréninkovými bloky a doprovodným programem také na každý den zbylo dost volného času.



Každý den měl vlastní téma tréninků. Za tento nabitý týden jsme stihli zdokonalit techniku, naučit se novou katu, procvičit se hned v několika aspektech sportovního zápasu a následně dovednosti aplikovat v desítkách sparingů, posílit celé tělo, procvičit techniky sebeobrany a naučit se Jacobsonovu svalovou relaxaci či speciální masáž jakožto způsoby regenerace – nezbytné součásti cvičení. Ti nejmladší z nás (lvíčata) využili možnosti se zúčastnit formou příměstského tábora a po celou dobu hravým způsobem rozvíjeli svou motoriku a obratnost.





I letos jsme si k nám pozvali cenné hosty, jenž nám s trénováním značně pomohli a svěřence si na čas vzali pod svá křídla. Prvním byl Jakub Debrecenyi – držitel mnoha medailí z nejprestižnějších turnajů a šampionátů Evropského formátu. Ten během dohromady 3 intenzivních hodin cvičení naučil naše závodníky katu, která je považována za tu úplně nejvyšší v našem stylu karate. Druhou příjemnou návštěvou našeho tábora byla naše známá z loňska – Markéta Markelová – medailistka z mistrovství Evropy v judo. S ní si všichni borci užili několik tréninků věnovaných podmetům, ale rovněž se dostalo třeba na několik zajímavých cvičení pro zlepšení koordinace a také zápasení v grapplingovém stylu (bez úderů a kopů v bezprostřední blízkosti).



Co se týče doprovodného programu, ten se nesl v duchu souboje mezi upíry, vlkodlaky a lovci, což byly současně tři týmy, do kterých byli účastníci rozděleni.



Každý den měl svou celodenní soutěž a také 1 bod v denním plánu. Týmy spolu soupeřily o zisk stříbrných mincí, které dostaly například za nalezení předmětů k boji proti ostatním týmům, výrobu zbraní, složení krátké poezie, kresbu sebe samotných jako vlkodlaků, lovců či upírů, vymyšlení týmového tance apod. Mimosoutěžní doprovodný program byl také hezky laděn do tématu soustředění. Proběhlo focení s vlkem, ochutnávka masa, promítání tématického filmu či upíří ples.





Jsme rádi za každou společně strávenou minutu na této fajnové prázdninové akci. Jediné negativum vidím v tom, že je už bohužel za námi. Skvělé společné okamžiky jsou zachyceny k připomenutí či nahlédnutí na [naší facebookové stránce](#) (a není jich málo). Děkujeme všem zúčastněným za výborně prožitý týden a těšíme se na další shledání. Všichni jste byli úžásní – od tříletáků, až po šedesátníky ☐



Máš zájem začít se sportem právě u nás? Naučit se tradiční bojové umění, posílit své tělo a rozvíjet své schopnosti? Vítězit na turnajích? Patřit do velké party skvělých mladých lidí a dřinu střídat se zábavou a nezapomenutelnými zážitky na doprovodných akcích jako je například tato? [**Zarezervuj si místo v náboru již teď!**](#) Rádi tě přijmeme do naší lví smečky ☐