



Školení trenérů Jablonné nad Orlicí

V půlce března se vydali trenéři a jejich asistenti do Jablonného nad Orlicí, kde se zúčastnili dvoudenního školení. První den byly teoretické přednášky zaměřeny na stavbu tréninkové jednotky, pravidla karate, první pomoc a správné vedení tréninku. Druhý den pokračoval ve stejném duchu, kde byl v přednáškách probírán rozvoj pohybových schopností, silový trénink a prevenci předcházení zranění. Po přednáškách následovalo praktické zkoušení a poté závěrečný písemný test, který všichni úspěšně zvládli a **Karate Lions Pardubice** se rozrostlo o trenéry IV.

A III. třídy □

