



Šokující: Lvi volně pobíhali v kempu

# Šokující: Lvi volně pobíhali v kempu

**Pardubičtí lvi trénovali s pozvanými a klubovými trenéry na letní sérii seminářů karate v kempu Břehy - Buňkov.**



Menší skupinka žáků z Karate Lions Pardubice si prodloužila druhý letní víkend a od čtvrtka 9. do neděle 12. července se věnovala **nácvikům karate**. Na jednotlivých seminářích jsme postupně protrénovali **kata**, **čistotu základní techniky**, **kumite** a **sparing**. Na každý seminář bylo možné se přihlásit zvlášť – takže se každý mohl zúčastnit **tréninků**, které ho **skutečně zajímají**. □

## **Kata den s Tomášem Dvořákem:**

Čtvrtek byl celý věnovaný **nácvikům kata**. Role zkušeného trenéra, který dokáže pracovat na velice důležitých technických detailech, se tentokrát zhostil pozvaný **Tomáš Dvořák**.

**Zábavnou** (avšak velice **precizní**) **formou** vysvětlil důležité momenty v kata **Heian Shodan, Heian Nidan, Empi, Kanku dai a Kanku sho**.



## **Pátek ve znamení techniky s Pavlem Benešem:**

Páteční tréninky se nesly ve znamení pilování **těch největších detailů** základních **technik**. Na tuto velice důležitou práci, která se zúročí hlavně v budoucnu výborným technickým základem našich cvičenců, jsme pozvali **Pavla Beneše**, který se na tuto tematiku specializuje.

[singlepic id=1461 w= h= float=center]



## **Sobota plná kumite s Ondřejem Charvát a Milanem Tesařem:**

V původním plánu byla sobota věnována semináři s pozvanou **Petrou Pecekovou**, která se ale bohužel ze zdravotních důvodů omluvila. Tréninky tak vzaly do svých rukou kluboví trenéři **Ondřej Charvát** a **Milan Tesař**. Postupně jsme prošli nácviky technik a taktiky sportovního zápasu pro menší i starší závodníky.

[singlepic id=1478 w= h= float=none]



Šokující: Lvi volně pobíhali v kempu



## **Neděle - učení nové kata a sparing kumite s Ondrou a Milanem:**

Na prvních trénincích jsme pořádně potrénovali **sparing** a na posledním se každý naučil **novou katu** nebo pořádně procvičil některou svoji **oblíbenou**.

[singlepic id=1465 w= h= float=none]



## **Lvi volně pobíhali v kempu:**

[singlepic id=1529 w= h= float=center]



## **Kromě tréninku nám zbylo taky spoustu času na zábavu:**

[singlepic id=1498 w= h= float=center]



## **Podtrženo, sečteno...**



Podtrženo, sečteno... Všichni jsme si **soustředění užili**. Při trénincích si **každý přišel na své** - kata, detaily technik, kumite, sparing, nová kata a hlavně **spousta zábavy**.

Už nyní pro vás plánujeme další ročník soustředění, který bude zase o kousek lepší.

