



# Víkend tréninků kata



**První víkend v listopadu patřil přípravě pardubických lvů na disciplínu kata...**

V sobotu 2. 11. se **Jan Hertl, Ondřej Charvát a Galen a Blade Patersonovi** zúčastnili pražského **semináře kata** (předem dané sestavy technik) stylu shotokan pod vedením **Karla Kesla** (8. dan Shotokan karate). Celkem 6 hodin tréninku v tělocvičně bylo zaměřeno na procvičení vyšších „tzv. mistrovských“ kata, které jsou frekventované na soutěžích (Kanku dai, Kanku sho, Unsu, Gojushiho sho, Gojushiho dai a Nijushiho). Celý seminář byl zajímavý svým pojetím, kdy při nácviku každé kata bylo procvičeno rovněž praktické vysvětlení významu jednotlivých technik – tzv. bunkai.



Neděle 3. 11. pokračovala v podobném duchu (avšak na jiném konci Prahy). **Jan Hertl a Galen a Blade Patersonovi** se zúčastnili **semináře kata** tentokrát pod vedením **Tomáše Dvořáka** (4. dan Shotokan karate). Seminář pod vedením Tomáše byl velice zajímavý osobitým pojetím tréninku, které dokázalo naše mladé lvi namotivovat k další práci na své technice a na svém celkovém zdokonalení. Akce takového typu jsou důležité pro naše žáky nejen k procvičení a upevnění techniky, ale i k hlubšímu **pochopení karate jako takového**.

## **Podpořte sportovní činnost mládeže:**

Chcete **podpořit sportovní činnost mládeže**? – **Staňte se [partnerem](#)** Karate Lions Pardubice pro výjezd na soutěže ME a MS nebo třeba partnerem pro podporu obecné činnosti ve sportu mládeže. Kontakt a více info na: [info@karate-lions.cz](mailto:info@karate-lions.cz) nebo na **+420 775 570 820**.

## **Přijďte se podívat na trénink do Karate Lions Pardubice:**

Přijďte si zatrénovat do klubu, **kde to myslí se sportem vážně**



Víkend tréninků kata

**[Nábor nových členů](#)**

**[Rozpis tréninků](#)**

**[Přihláška do Karate Lions Pardubice](#)**