



Zásada správného karateky pro každý týden



Karate Lions Pardubice spouští od září program „[Cesta dobrého karateky](#)“, kde bude postupně členy a veřejnost seznamovat se zásadami a hodnotami karate, které se v tom tradičním bojovém umění **předávají po staletí**...

Každý týden v Karate Lions Pardubice bude **ve znamení** jedné **tradiční zásady**:

4. **Nevěř, že se karate odehrává jenom v dojo. G. Funakoshi**

- trénovat karate není jen práce v tělocvičně... snaž se dodržovat všechna pravidla a zásady karate i v životě... ☐

3. **„Opravdové karate je jako horká voda, která chladne, když ji stále neohříváš.“ G. Funakoshi**

- vždy se snažte dlouhodobě a pravidelně připravovat a trénovat bez dlouhých přestávek

2. **„Zaprvé, rozvíjej ducha úsilí.“ Karate Dojo Kun**

- vždy se snažte dělat vše nejlépe, jak v daný okamžik můžete a dokážete... ze začátku to bude dřina, ale potom se z toho stane dobrý zvyk, který vám umožní stát se výjimečnými v čemkoliv si usmyslíte... ☐

1. **„Karate začíná a končí respektem.“ G. Funakoshi**

- respektem k trenérům, respektem začátečníků k pokročilým a vysokým pásům, respektem a ohleduplností vyšších pásů vůči začátečníkům...