



Závodníci z Karate Lions Pardubice se připravují s odborníky
na kata i kumite

Závodníci z Karate Lions Pardubice se připravují s odborníky na kata i kumite

Tento víkend 17. - 18. 5. 2014 měli pardubičtí lvi a pozvaní závodníci z jiných klubů možnost si v tělocvičně v Pardubičkách zatrénovat kata a kumite na semináři pod vedením předních českých odborníků.



V sobotu propotili naši závodníci kimona s **Tomášem Dvořákem**, který je v současné době jeden z mála trenérů v českém karate, který skutečně rozumí a umí názorně vysvětlit a detailně předat význam jednotlivých technik i v **náročných mistrovských sestavách kata**. V prvním 3 hodinovém bloku, který byl otevřený i pro základní skupiny, byly procvičeny vybrané pasáže ze **základních kata**. V druhém odpoledním (také 3 hodinovém) bloku jsme se detailně podívali na dvě vybrané **mistrovské katy**.



Neděle patřila sportovní formě zápasu **kumite** pod vedením úspěšné české reprezentantky v kategorii kumite ženy – **Petry Pecekové**, která se řadí mezi malou skupinu českých medailistů z evropských a světových šampionátů v kategorii dospělých. V průběhu tří 1,5 hodinových tréninků jsme procvičili postupně od základních technik s velkým důrazem na čistotu a bodovatelnost až po taktiku a „moderní“ mezinárodní trend vedení zápasu.



Semináře pod vedením Petry a Tomáše, které jsme uspořádali již potřetí, jsou součástí **dlouhodobého plánu** rozvoje našich závodníků, kteří se účastní předních mezinárodních soutěží, kde se jim již nesčetněkrát podařilo „rozvířit vody“ a přivést do ČR zajímavá umístění a spoustu zkušeností a zajímavých zážitků. □



Účast na takovýchto seminářích, které jsou malým svátkem karate pro všechny



Závodníci z Karate Lions Pardubice se připravují s odborníky
na kata i kumite

zúčastněné :), je od určité soutěžní urovně pro závodníky prakticky nezbytnost, protože v karate totiž platí stejně jako v jiných sportech, že mezi úrovní trénovanosti a natrénovaným objemem je přímá úměrnost, tzn. „**Co dám do tréninku, to se mi poté vrátí na soutěžích, nic víc nic méně.**“ □



Přijďte se podívat na trénink do Karate Lions Pardubice:

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

[Nábor nových členů](#)

[Rozpis tréninků](#)

[Přihláška do Karate Lions Pardubice](#)

[Projekt: „Děti na karate„](#)

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 nebo na **+420 775 570 820**.