

**Správa z VT Rauris, AUT**  
**20.1.-23.1.2013**

**Názov akcie:** VT Rauris, AUT

**Zameranie:** špeciálne sústredenie zamerané na randori a nácvik zápasových techník

**Termín:** 20.1.-23.1.2013

**Miesto:** Rauris, AUT

**Tréneri:** Krnáč Jozef, Babic Branislav, Pokrývka Branislav

**Spôsob dopravy:** Mikrobús SZJ, STU BA a OŠG Ostredkova

**Zúčastnení:**

- 1. Dorast. repre. – Kanátová Sophia  
Becík Martin  
Sršeň Maroš
- 2. Bratislava - Bežo Roman  
Lhotský Martin  
Hoferica Peter  
Hotový Róbert  
Peter Žilka  
Petříková Martina  
Jakubcová Adela  
Mužíková Magdaléna  
Almášiová Natália
- 3. STU Bratislava – Šípoš Ján  
Bugár Dávid
- 4. Vranov n/T – Hladová Michaela
- 5. Michalovce - Kinčeková Dominika
- 6. Trnava - Majer Martin  
Bozay Dárus
- 7. Dukla - Matiaš Štefan  
Randl Richard

**Program:**

**20.1.2013**

*príchod o 16:00*

*17:00 – 19:00*

15' rozcvička

3 x 5' randori ne-waza

7 x 5' randori tači-waza na dve skupiny

**21.1.2013**

*9:30 – 11:30*

15' rozcvička

20' technika N.W. ukážky viedol Gernolt Wieser, AUT, prechod do sankaku-waza keď mi súper drží nohu medzi svojimi na chrbte

4 x 5' randori ne-waza

3 x 5' randori tači-waza na dve skupiny

**22.1.2013**

*9:30 – 11:30*

15' rozcvička

20' technika N.W. ukážky viedol Krnáč Jozef, kansecu-waza z pozície na chrbte a následný prechod do tatešihogatame

4 x 5' randori ne-waza

3 x 5' randori tači-waza na dve skupiny

17:00 - 19:00

15' rozcvička

3 x 5' randori ne-waza

7 x 5' randori tači-waza na dve skupiny

### **23.1.2013**

9:30 – 11:30

15' rozcvička

20' technika T.W. ukážky viedol reprezentačný tréner z ISR, rôzne varianty aši-wazy

4 x 5' randori ne-waza

3 x 5' randori tači-waza na dve skupiny

### **Záver:**

S priebehom aj výkonmi jednotlivých pretekárov a pretekárook som bol spokojný. Až na malé zranenia a pár ochorení sústredenie prebehlo bez problémov. Je vidieť, že na začiatku roku sú ešte rezervy v kondičnej a hlavne v špeciálnej príprave. Ubytovanie a strava boli výborné. Ukážky techník predvádzali bývalí špičkový pretekári. Ja som sa zúčastnil VT na náklady organizátora.

V Bratislave 28.1.2013

Krnáč Jozef