



Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Miloš Štefanovský, Olympijská 8, 917 01 Trnava, GSM: +421915774995,
E-mail: milos_stefanovsky@yahoo.com

Správa trénera CTM Západ III. spoločný tréning, 15. 03. 2013

Tréneri: Miloš Štefanovský, Jaroslav Ďuroška, Jozef Krnáč

Obsah a zameranie tréningu: randori

Miesto konania: telocvična TJ Sokol Vinohrady Bratislava

Zúčastnené oddiely: Sokol Bratislava, Slávia STU Bratislava, Ippon Bratislava, ZCPM Bratislava, Patrónka Bratislava, 1 JC Pezinok, Bushikan Nové Zámky.

Za CTM BA a západ: Moravčíková L., Turac D., Varga M., Mokoš M., Horáček A., Naňo Ad., Šípošová K., Bugár D., Szabová L.

Ospravedlnení: Kiss P., Šípoš J., Naňo And.,

Neospravedlnení: Szladicsek A., Šmida M., Zelenák M.

18,00 – 20,00 hod – Tréning džudo

Prípravná časť:

- Nástup, pozdrav, informácie o najbližších akciách CTM západ.
- Rozohriatie – beh v kruhu, bežecká abeceda a tandoku-renšu, 10 min.
- Rozcvičenie – všeobecné hromadnou formou, 10 min.
- Gymnastika a pádová technika – prúdovou formou, 5 min.

Hlavná časť:

- Uči-komi a nage-komi v pohybe na dĺžku tatami, ľubovoľné techniky, 10 min.
- Jaku-soku-geiko 8 hodov, IZ: max, PS: 3. Po každej sérii vymeniť sparinga.
- Randori v postoji s prechodom do ne-waza, 4 x 4 min a 4 x 3 min, IO: 3 min.
- Jaku-soku-geiko 6 hodov, PS: 2, IZ: nízka.
- Tokuj-waza prechody v ne-waze 6 x, PS: 1, IZ: nízka.

Záverečná časť:

- Výklus okolo tatami, 3 min.
- Strečing – statický, 10 min.
- Nástup, zhodnotenie tréningu, ukončenie.

Hodnotenie: na tréningu bola dobrá účasť, ako do počtu trénujúcich, tak aj do počtu klubov. Spokojný som bol aj s nasadením pretekárov počas randori.