

## VT Neunkirchen, AUT

**25.3.-28.3.2013**

**Názov akcie:** VT Neunkirchen, AUT

**Zameranie:** VT technika a randori

**Termín:** 25.3.-28.3.2013

**Miesto:** Neunkirchen

**Tréneri:** Krnáč Jozef

**Spôsob dopravy:** mikrobús OŠG Ostredkova

### **Zúčastnení:**

1. Štefan Michalčín
2. Bežo Roman
3. Lhotský Martin
4. Hoferica Peter
5. Šípoš Ján
6. Šmída Michal
7. Almášiová Natália
8. Kanátová Sophia

### **Program**

#### **25.3.2013**

**9:00 – 10:30 / 10:30 – 12:30**

10' rozcvičenie

10' prípravné cvičenia ne-waza

20' nácvik gosi-sime : 1 – z pozície na štyroch

2 – z pozície na bruchu

**8 x 4' randori ne-waza / ( 6 x 5' randori ne-waza )**

5' strečing

**15:00 – 17:00 / 17:00 – 19:00**

10' rozcvička

10' prípravné cvičenia v tachi-waza

20' kombinácia uki-goschi, sasai-curi-komi-asi

5' uchi-komi tachi-waza v pohybe

**6 x 4' randori tachi-waza / ( 8 x 5' randori tachi-waza )**

5' strečing

#### **26.3.2013**

**10:00-12:00**

10' rozcvička

Prípravné cvičenia v ne-waze na pretočenie súpera

- zhora osedlaním
- zhora od hlavy so zasunutím špičky nohy pod bok
- pretočenie do kuzure jokošiho keď ma uke chytí pod rukou na štyroch

Prechod do makura-kesa gatame s chytením zápästia a zatlačením hlavy a ramena

Vykopávačka keď mi súper drží jednu nohu

Škrtenie v pozícii keď mi súper drží jednu nohu

**8 x 4' randori ne-waza**

5' strečing

**15:00-17:00 / 17:00-19:00**

10' rozcvička

Postupný úchop – cez rukáv  
cez límec  
oboma do jednostranného  
Sumi-gaeši - z jednostranného úchopu  
s chytením ruky zospodu

5' uchi-komi

**8 x 4' randori tachi-waza**

5' strečing

**27.3.2013**

**10:00-12:00**

10' rozcvička

Prechod cez súpera ktorý leží na chrbte a má rozkročené nohy – 2 varianty

Únik z nasadzovaného sankaku od hlavy

Prechod do kuzure jokošiho gatame cez kotúľ cez rameno

8 x 4' randori ne-waza 1' pauza

**15:00-17:00/ 17:00-19:00**

10' rozcvička

Vychyľovanie cez límec do strán – tlačení P, Ľ  
ťahaní P, Ľ

Vychyľovanie cez límec zatlačením do súpera P, Ľ

Vychyľovanie cez límec potiahnutím súpera k sebe P, Ľ

Vychyľovanie cez límec s celým úchopom striedavo do všetkých strán P, Ľ

Nácvik kosoto-gake a tani-otoši

**8 x 4' randori tachi-waza / ( 8 x 5' randori tachi-waza )**

**1' pauza / 2' pauza**

5' strečing

**28.3.2013**

**9:00-11:00**

10' rozcvička

10' úpolové hry

5' prípravné cvičenia v ne-waza

10' nácvik prechod „3 v jednom“ (škrtenie, držanie, páčenie)

**3 x 4' randori ne-waza**

5' prípravné cvičenia v tači-waze

10' nácvik háčik na ouči-gari s prechodom do o-soto-gari

**3 x 4' randori tači-waza**

5' strečing

**Záver:**

Sústredenie som viedol ako hlavný tréner a ukazoval aj techniky. Oproti minulému roku bolo veľmi málo ľudí, napriek tomu boli poobede tréningy na dve skupiny.

Aj to ale stačilo, aby v stredu večer už skoro všetci sedeli (okrem Almášiovej a Lhotského). Všetci sa sťažovali, že sa súperia bijú zákerne a naplno bojujú aj pri krajoch tatami.

Ubytovanie aj strava boli výborné. Okrem slabej účasti som bol s nasadením a priebehom sústredenia spokojný. Štyroch pretekári boli na sústredení grátis.

V Bratislave 8.4.2013

Krnáč Jozef