

Správa z VT Pezinok
8.6.-9.6.2013

Názov akcie: VT Pezinok

Zameranie: VT zamerané na techniku a randori po MVC Pezinok

Termín: 8.6.-9.6.2013

Miesto: Pezinok

Tréneri: Krnáč Jozef

Spôsob dopravy: individuálne

Ospravedlnení:

Durmis Ján a Hladová Michaela

Zúčastnení:

1.	Kanáťová	Sophia	TJ Relax Mladost' R.Sobota	57 kg	SZJ
2.	Becík	Martin	DUKLA B. Bystrica	66 kg	SZJ
3.	Majer	Martin	AŠK Relax Trnava	60 kg	SZJ
4.	Štetiar	Tomáš	1. JC Pezinok	73 kg	SZJ
5.	Hoferica	Peter	JC ZŤS Martin	81 kg	SZJ
6.	Lhotský	Martin	STU Bratislava	55 kg	SZJ
7.	Almášiová	Natália	STU Bratislava	+ 70 kg	SZJ
8.	Bežo	Roman	STU Bratislava	60 kg	SZJ
9.	Kincelová	Dominika	ŠK Zemplín Michalovce	44 kg	SZJ

Program:

8.6.2013

Po ukončení turnaja

16:00-17:30

10' rozcvička

3 x dĺžka telocvične UK P, Ľ

4 x 4' randori tači-waza s prechodom do ne-wazy

2 x 4' randori ne-waza

5' strečing

9.6.2013

10:00-12:00

10' rozcvička

5' prípravné cvičenia v ne-waze

15' technika ne-waza

prechod z hadice (Matuszek) do škrtenia cez vlastný rukáv (nožnice)

4 x 4' randori ne-waza

15' dve varianty sumi-gaeši

5 x 4' randori tači-waza

5' strečing

14:00-15:30

10' rozcvička

10' UK a NK

10' nácvik ouči-gari z vytrhnutia, keď má súper horný úchop opretím päste o kľúčnu kosť a z proti pohybu veľké ouči-gari zatlačením do ramena

5 x 4' Randori tači-waza
3 x 4' randori ne-waza
5' strečing

Záver:

Sústredenie sa konalo po MVC Pezinok. Po dohode s pánom Tománkom a ostatnými trénermi sme presunuli pondelkový tréning na sobotu po turnaji. Sústredenie bolo zamerané na randori ako príprava pred MEd. Sústredenia sa zúčastnilo aj ZCTM BA, CTM východ a ostali aj pretekári z Čiech. Na tréningy dochádzali aj pretekári a pretekárky z TT, PK.

Z nominovaných pretekárov sa mi dvaja ospravedlnili včas a 7 priamo na mieste!!!

To znamená, že z 11 nominovaných nakoniec na sústredení ostali dvaja!!!

Stravu a ubytovanie zabezpečoval pán Tománek, za čo mu chcem poďakovať. Sústredenie som využil aj na testovanie vybraných športovcov v spolupráci s NŠC a katedrou gymnastiky FTVŠ UK – Milošom Štefanovským.

Z nominovaných tu preto ostal v pondelok 10.6. aj Martin Becík a docestoval Martin Majer. Tým som preplatil cestovné a stravné.

V Bratislave 17.6.2013

Krnáč Jozef