

Správa z VT Žilina
16.2.-17.2.2013

Názov akcie: VT Žilina

Zameranie: špeciálne sústredenie zamerané na výklad nových pravidiel, randori a nácvik zápasových techník

Termín: 16.2.-17.2.2013

Miesto: Žilina

Tréneri: Krnáč Jozef, Svoreň Juraj

Spôsob dopravy: individuálne

Zúčastnení:

Dorast. repre.

1	Becík	Martin	DUKLA B.Bystrica	66 kg
2	Durmis	Ján	TJ Relax R.Sobota	55 kg
3	Kanátová	Sophia	TJ Relax Mladosť R.Sobota	57 kg
4	Majer	Martin	AŠK Trava	55 kg
5	Štetiar	Tomáš	1 JC Pezinok	73 kg
6	Hoferica	Peter	JC ZŤS Matrin	81 kg
7	Štorok	Michal	TJ Relax Mladosť R.Sobota	81 kg
8	Gunar	Oliver	ZŤS Dubnica n/V	90 kg
9	Kincelová	Dominika	ŠK Zemplín Michalovce	44 kg
10	Rýdza	Barbora	ZŤS Dubnica n/V	48 kg
11	Hladová	Michaela	MŠK Vranov n/T	52 kg
12	Grečová	Martina	Junior Lučenec	57 kg
13	Varadyová	Martina	ŠK Zemplín Michalovce	63 kg
14	Almášiová	Natália	STU Bratislava	+ 70 kg

CTM juh a pretekári a pretekárky z rôznych oddielov

Ospravedlnení: Sršeň, Šípoš, Kopiš

Program:

16.2.2013

Po ukončení VC Žilina

16:30 – 18:00

20' výklad a ukážka nových pravidiel

10' rozcvička

Vychýľovanie súpera v hornom úchope keď súpera ťahám za sebou P, Ľ

Vychýľovanie súpera v hornom úchope keď súpera tlačím pred sebou P, Ľ

Vychýľovanie súpera cez límec v bočnom pohybe tlačením P, Ľ

Vychýľovanie súpera cez límec v bočnom pohybe vyťahovaním P, Ľ

Zápasové uči-komi 20'' x 3 výmeny sparinga

5 x 3' randori tači-waza 1,5' pauza

2 x 3' randori ne-waza 1,5' pauza

17.2.2013

9:00 – 11:00

15' rozcvička

Preberanie horného úchopu do pohybu za laktóm 5 x P,Ľ

Preberanie horného úchopu do pohybu za rukávom 5 x P,Ľ
Preberanie postupného úchopu do pohybu cez rukáv 5 x pravou rukou na pravý rukáv to isté
aj ľavou a aj na ľavý rukáv
Preberanie postupného úchopu do pohybu cez límec 5 x pravou rukou na pravý límec to isté
aj ľavou a aj na ľavý límec
Preberanie úchopu keď na mňa zaútočí súper zhora, pripravené obe ruky vo výške očí
a zabránenie úchopu s chytením jeho ruky oboma svojimi a potiahnutím prechádzam sám do
horného úchopu 10 x P,Ľ x 2 výmeny
Preberanie úchopu keď na mňa zaútočí súper zhora, pripravené obe ruky vo výške očí
a zabránenie úchopu s chytením jeho ruky oboma svojimi a potiahnutím prechádzam sám do
jednostranného úchopu 10 x P,Ľ x 2 výmeny
15' nácvik kouči-gari z jednostranného úchopu
15' nácvik sumi-gaeši z jednostranného úchopu
5 x 4' randori TW, 2' pauza
5' strečing

13:00 – 14:30

15' rozcvička
10' prípravné cvičenia v ne-waze na pretočenie súpera z pozície na štyroch a na bruchu
15' nácvik naliezanej páky ku zadku
15' nácvik dopáčovania z naliezanej páky ku zadku
5 x 4' randori ne-waza, 1' pauza

Záver:

Sústredenie sa konalo po VC Žilina. S priebehom sústredenia, účasťou aj nasadením pretekárov a pretekárook som bol veľmi spokojný. Na posledných dvoch VT som sa snažil venovať vysvetleniu zmien v pravidlách a prispôsobeniu boja podľa ich výkladu. Je to dosť zložité nakoľko sa nové pravidlá stále upravujú.

Ubytovanie sme mali na vysokoškolských internátoch a miesto stravy som vyplácal diéty. Pretekárom Majerovi a Hofericovi nie, nakoľko išli na noc domov.

Najbližšie VT plánujem po 1. Lige dorastencov v Kolárove.