

Správa z VT Teplice, CZE
22.4.-24.4.2013

Názov akcie: VT Teplice, CZE

Zameranie: VT zamerané na randori po EC

Termín: 22.4.-24.4.2013

Miesto: Teplice

Tréneri: Krnáč Jozef, Pulc Libor

Spôsob dopravy: do miesta zrazu individuálne, potom mikrobus SZJ a OŠG Ostredkova

Zúčastnení:

1.	Becík	Martin	DUKLA B.Bystrica	66 kg	SZJ
2.	Sršeň	Maroš	UMB B.Bystrica	60 kg	SZJ
3.	Kanátová	Sophia	TJ Relax Mladost' R.Sobota	57 kg	SZJ
4.	Majer	Martin	AŠK Relax Trnava	60 kg	odd.
5.	Šmída	Michal	STU Bratislava	66 kg	odd.
6.	Štetiar	Tomáš	1. JC Pezinok	73 kg	odd.
7.	Randl	Richard	DUKLA B.Bystrica	73 kg	SZJ
8.	Hoferica	Peter	JC ZŤS Martin	81 kg	SZJ
9.	Gunár	Oliver	JC Dubnica n/V	90 kg	odd.
10.	Lhotský	Martin	STU Bratislava	55 kg	SZJ
11.	Kincelová	Dominika	ŠK Zemplín Michalovce	40 kg	odd.
12.	Hladová	Michaela	MŠK Vranov n/T	52 kg	SZJ
13.	Almášiová	Natália	STU Bratislava	+ 70 kg	SZJ
14.	Kopiš	Miroslav	JC Martin	73 kg	SZJ
15.	Bežo	Roman	STU Bratislava	60 kg	SZJ

Program:

21.4.2013

Po ukončení turnaja sme sa sťahovali z hotela Helena do hlavného hotela Panorama.

22.4.2013

9:00-10:30 prvá skupina dievčatá

10' rozcvička

4 x 4' randori ne.-waza na jednu skupinu

10' uči-komi

5 x 4' + 1' GS randori tači-waza na dve skupiny

5' strečing

11:00-12:30 druhá skupina chlapci

10' rozcvička

4 x 4' randori ne.-waza na jednu skupinu

10' uči-komi

5 x 4' + 1' GS randori tači-waza na dve skupiny

5' strečing

15:00-16:30 prvá skupina dievčatá

10' rozcvička

10' uči-komi

4 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

3 x 3' + 1' GS

17:00-18:30 druhá skupina chlapci

10' rozcvička

10' uči-komi

4 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

3 x 3' + 1' GS

23.4.2013

9:00-10:30 prvá skupina chlapci

10' rozcvička

5 x 2' randori ne-waza

10' uči-komi

6 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

5' strečing

11:00-12:30 druhá skupina dievčatá

10' rozcvička

5 x 2' randori ne-waza

10' uči-komi

6 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

5' strečing

15:00-16:30 prvá skupina chlapci

10' rozcvička

10' uči-komi

6 x 3' + 1' GS randori tači-waza na dve skupiny

10' randori ne-waza ippon výmena súpera

17:00-18:30 druhá skupina dievčatá

10' rozcvička

10' uči-komi

6 x 3' + 1' GS randori tači-waza na dve skupiny

10' randori ne-waza ippon výmena súpera

24.4.2013

9:00-10:30 spolu

10' rozcvička

10' randori ne-waza ippon výmena súpera

5 x 3' + 1' GS randori tači-waza na dve skupiny

Záver:

Sústredenie prebehlo bez problémov. Pretekárom aj pretekárkam som sa snažil odstrániť chyby, ktorých sa dopúšťali v zápasoch na turnaji. Hlavne mi chýbal pohyb, agresivita a odvaha v zápasoch. Na učenie nových techník a kombinácii nie je na takýchto sústredeniach veľa priestoru. Taktiež bolo vidieť, že viacerí nie sú pripravení kondične na sto percent.

V závere sústredenia sa viacerí sťažovali na bolesti chrbta – Becík, Šmída, Kanátová. Kincelová mala problém s podráždeným materským znamienkom na krku. Čo by som je do budúcnosti odporučil vyriešiť chirurgicky.

V Bratislave 7.5.2013

Krnáč Jozef