

01. Správa z TC Banská Bystrica_dor_19.01.-20.01.2019

Názov akcie: TC Banská Bystrica

Kategória: juniori a dorast

Termín: 19.01.-20.01.2019

Miesto: Banská Bystrica

Tréneri: Péterová Alexandra, Krnáč Jozef, Gregor Ján ml., Slaný Branislav, Minárik Ivan, Svoreň Juraj, Babic Branislav, Szakács Árpád

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: všeobecné a špeciálne testy fyzickej pripravenosti, výklad nových pravidiel a randori

Ospravedlnení: Tománková – TC JPN (klub), Ádam a Majer – zranení

Neospravedlnení:

Zúčastnení:

váha	meno	rok nar.	oddiel
do 90kg	Maťašeje Benjamín	2003	ŠK Dukla BB
do 73kg	Gašparovič Matúš	2002	JC Slávia STU BA
do 73kg	Maruška Alex	2003	ŠK Dukla BB
do 81kg	Ret Samuel	2002	ŠKP Banská Bystrica
do 90kg	Ádam Viktor	2002	ŠK Dukla BB
do 60kg	Krajči Miloš	2002	UMB Banská Bystrica
do 50kg	Strmeň Dalibor	2003	JC Katsudo Lučenec
do 55kg	Jankovič Juraj	2004	Slávia STU Bratislava
do 55kg	Čopák Gabriel	2004	ŠK Zemplín Michalovce
do 60kg	Demčák Tomáš	2003	MŠK Vranov nad Topľou
do 60kg	Krivošík Andrej	2002	AŠK Slávia Trnava
do 66kg	Fekiač Miroslav	2003	JC Katsudo Lučenec
do 66kg	Iсени Ridvan	2003	TJ Mladost' Poprad
do 66kg	Zacharovský Tomáš	2004	UMB Banská Bystrica
do 81kg	Dubský Karol	2003	1. JC Pezinok
do 90kg	Kossúth Adam	2004	JC Levice
nad 90kg	Majer Martin	2003	JC Levice
do 48kg	Milová Rebeka	2003	Mladost' Žilina
do 57kg	Tománková Silvia	2002	1. JC Pezinok
do 63kg	Fízelová Ema	2004	ŠK Dukla BB
do 63kg	Riňáková Šarlota	2002	ŠK Dukla BB
do 63kg	Sztankovics Bolda-Zonga	2003	TJ Mladost' Rimavská Sobota
tréner	Péterová Alexandra		

Program:

19.01.2019

- 9:00 zraz a prezentácia, rozdelenie do skupín
9:30 – 11:45 1. časť všeobecných testov
14:00 – 15:30 špecializovaný judo test SJFT – len vybraní
16:00 – 17:00 2. časť všeobecných testov

20.01.2019

9:00 – 9:20 dorobenie testov člnkový beh (tí čo mali SJFT)

9:30 – 11:30 tréning judo

10' Rozohriatie a rozcvičenie

5x P, Ľ UK v pohybe so zdvihnutím súpera

5x P, Ľ UK v pohybe bez zdvihnutia súpera (ashi waza)

Na dve skupiny

1 x UK v pohybe so zdvihnutím + 1 x NK ashi waza

1 x UK ashi waza + 1 x NK veľká technika

Celé 3 x obaja

Preberanie úchopu cez rukáv 5x P, 5 x Ľ na pravý rukáv, preberanie úchopu cez rukáv 5x P, 5 x Ľ na ľavý rukáv

Preberanie úchopu cez límec 5x P, 5 x Ľ na pravý límec, preberanie úchopu cez límec 5x P, 5 x Ľ na ľavý límec

Preberanie úchopu v pohybe do kruhu, 1 x pravá strana a 1 x ľavá strana celé 5 x obaja

Preberanie úchopu v pohybe do kruhu + 1 x NK, 1 x pravá strana a 1 x ľavá strana celé 3 x obaja

Vytrhnutie ruky z límca 5 x P, 5 x Ľ

Vytrhnutie ruky z rukávu 5 x P, 5 x Ľ

15' výklad nových pravidiel – pán Gregor ml.

1 x 3' randori NW

5 x 3' randori TW na dve skupiny

5' strečing

15:00 – 16:30 tréning judo

10' rozcvičenie

5 x UK P, 5 x UK Ľ v pohybe po vybojovaní úchopu v pohybe

3 x NK P, 3 x NK Ľ v pohybe po vybojovaní úchopu v pohybe na dve skupiny

5' Nácvik sumi gaeshi z jednostranného úchopu z postoja

5' Nácvik sumi gaeshi z jednostranného úchopu z pozície, keď je súper na štyroch

5' Nácvik zápasového sumi gaeshi so zavretým ramenom jednou rukou zhora a druhou zospodu z postoja

5' Nácvik zápasového sumi gaeshi so zavretým ramenom jednou rukou zhora a druhou zospodu z pozície, keď je súper na štyroch

3x 3' randori TW na dve skupiny

3x 3' randori NW na jednu skupinu

5' zhodnotenie sústredenia

Záver:

So sústredením som bola veľmi spokojná. Veľmi ma potešila účasť pretekárov a pretekárov z mnohých oddielov Slovenska. Spolu s reprezentáciou U21 a CTM sever, juh a východ bolo okolo 90 džudistov, čo si myslím, že je celkom slušný počet. Dúfam, že sa v takomto počte budeme stretávať pravidelne.

Prvý deň U21 a U18 robili testy, zatiaľ čo mladší mali tréning na tatami. Druhý deň sme boli všetci na tatami, tréning judo. Strava bola vedľa haly v reštaurácii Atlét, ubytovaní sme boli na Dukle.

V Bratislave 21.01.2019

Mgr. Péterová Alexandra