

1. Správa z VT Banská Bystrica 23.1.-24.1.2016

Názov akcie: VT Banská Bystrica

Termín: 23.1.-25.1.2016

Miesto: Dukla Banská Bystrica

Tréneri: Krnáč Jozef, Babic Branislav, Michal Bokor, Jaroslav Duroška

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: testy všeobecnej fyzickej pripravenosti, technika, taktika, randori

Zúčastnení:

1. Banský	Bruno	JC Dukla BB	50 kg	bez	2000
2. Ďurčo	Dalibor	JC Dukla BB	55 kg	bez	1999
3. Torok	Patrik	STU Bratislava	60 kg	SZJ	2000
4. Ruttkay	Miroslav	ZŤS Martin	66 kg	SZJ	2000
5. Mokoš	Martin	STU Bratislava	66 kg	SZJ	1999
6. Lupták	Ján Samuel	UMB Banská Bystrica	73 kg	bez	1999
7. Turac	Denis	STU Bratislava	81 kg	SZJ	2000
8. Mlynarič	Daniel	JC Bardejov	60 kg	SZJ	2000
9. Barto	Alex	JC Dukla	73 kg	bez	2001
10. Horáček	Andrej	STU Bratislava	81 kg	SZJ	1999
11. Stromko	Ľubomír	ZŤS Martin	+90 kg	SZJ	2000
12. Bokorová	Patrícia	JC Lučenec	52 kg	SZJ	1999
13. Geršiová	Nina	STU Bratislava	63 kg	SZJ	2001

Ospravedlnení:

1. Hlobej Ivan - po operácii
2. Fízel Mária - choroba
3. Miková Viktória - zdravotné ťažkosti

Pretekári a pretekárky z STU Bratislava, Junior Lučenec, AŠK Trnava, PU Prešov a Sokol Bratislava na oddielové náklady.

Program:

23.1.2016

10:00 -12:00 judo

15' rozcvička

15' prípravné cvičenia ne-waza

10' pretočenie súpera ktorý je na štyroch cez rameno do kuzure-kesa-gatame

10' pretočenie súpera ktorý je na štyroch cez límce do kamišihogatame

10' pretočenie súpera keď som na štyroch cez zatvorený súperov lakeť do kuzure-jokošihogatame

6 x 4' randori ne-waza, 2' pauza

17:00 – 19:00

15' rozcvička

15' cvičenia v úchope

10' preberanie do úchopu cez límec, 20 x P, 20 x Ľ

10' preberanie úchopu cez rukáv 10 x do kríža P, 10 x zvonku P, 10 x 10 x do kríža Ľ, 10 x zvonku Ľ

5 x 20'' zápasové uči-komi

6 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

5' strečing

24.1.2016

10:00 – 12:00 testy všeobecnej fyzickej pripravenosti na dve skupiny

16:00 – 18:00 judo

15' rozcvička

5 x P, 5 x Ľ, pretočenie súpera ktorý je na štyroch cez rameno do kuzure-kesa-gatame

5 x P, 5 x Ľ, pretočenie súpera ktorý je na štyroch cez límce do kamišihō-gatame

5 x P, 5 x Ľ, pretočenie súpera keď som na štyroch cez zatvorený súperov lakeť do kuzure-jokošihō-gatame

10' preberanie do úchopu cez límec, 20 x P, 20 x Ľ

10' preberanie úchopu cez rukáv 10 x do kríža P, 10 x zvonku P, 10 x 10 x do kríža Ľ, 10 x zvonku Ľ

5 x 20'' zápasové uči-komi

10 x nage-komi na počítanie v pohybe

6 x 4' randori tači-waza na jednu skupinu, 2' pauza

2 x 4' randori ne-waza

5' strečing

25.1.2016

15' rozcvička

10' uči-komi v pohybe

4' randori tači-waza, 1' pauza, 4' randori ne-waza s tým istým súperom, celé 4 x

5' strečing

Záver:

Sústredenie bolo zamerané na otestovanie fyzickej pripravenosti pred sezónou. S nasadením väčšiny pretekárov a pretekárk som bol spokojný. No na viacerých bolo už po treťom tréningu vidieť únava. Netýkalo sa to však pretekárov v užšom výbere. Tí vyzerajú na sezónu, aj podľa výsledkov testov naozaj dobre pripravení.

V Bratislave 26.1.2016

Mgr. Krnáč Jozef