

## 15. Správa z TC Banská Bystrica I. 02.07.-06.07.2018

**Názov akcie:** TC Banská Bystrica I.

**Kategória:** dorast

**Termín:** 02.07.-06.07.2018

**Miesto:** Banská Bystrica

**Tréner:** Péterová Alexandra, Krnáč Jozef, Ján Gregor, Branislav Slaný

**Spôsob dopravy:** individuálne

**Zameranie:** sústredenie – randori, technika, kondičná príprava, testy

**Neospravedlnení:** Rafaj J.,

**Zúčastnení:**

váha	meno	rok nar.	hradí
do 55kg	Krajči Miloš	2002	SZJ
do 60kg	Rafaj Jozef	2001	AŠK TT
do 66kg	Sršeň Ján	2001	UMB BB
do 66kg	Gašparoviš Matúš	2002	SZJ
do 73kg	Maruška Alex	2003	SZJ
do 81kg	Ret Samuel	2002	SZJ
do 90kg	Ádam Viktor	2002	SZJ
tréner	Péterová Alexandra		SZJ

### Program:

**02.07.2018**

15:00

zraz

15:30-17:30

tréning džudo

10' rozohriatie a rozcvičenie

5x UK na mieste (jeden, druhý) PS: 10x

5x UK v pohybe (jeden, druhý) PS: 10x

3x NK v pohybe PS: 10x

10'' Šprint na mieste + 10'' UK na mieste + 10'' UK v pohybe + 10'' NK v pohybe  
PS: 3

10'' pilka+10'' tlačenie rúk+ 10'' UK jeden, 10'' UK druhý, 10'' NK jeden, 10''  
NK druhý PS: 3

30'' presadiť sa do horného úchopu, jednu ruku na límci a druhou chytám  
horný úchop, uke sa aktívne bráni P,L x 3 výmeny súpera

30'' presadiť sa do horného úchopu, keď uke drží rukávy x 3 výmeny súpera

2x6' radnori ne waza IO: 2'

4x5' randori tachi waza IO: 2'

### **03.07.2018**

7:30-8:00 beh

Beh na malé Podlavice (5 km)

10:00-12:00 tréning džudo

10' rozohriatie a rozcvičenie

5x UK na mieste (striedavo) x 10

5x UK v pohybe (striedavo) x 10

5x UK so zdvihnutím súpera (striedavo) x 10

10x NK len techniky ashi waza s prebratím úchopu

30' nácvik techniky kouchi gari (2 varianty zápasové prevedenie)

10'' zápasové UK, na konci hod x 10

10x 1' randori tachi waza pauza 30''

16:30-18:30 tréning džudo

10' rozohriatie a rozcvičenie

10' UK v pohybe na dĺžku + NK

10'' UK na mieste jeden, druhý + 10'' NK na mieste jeden, druhý + 10'' UK v pohybe jeden, druhý + 10'' NK v pohybe jeden, druhý + 10 kľukov + 10 ľah sed

PS: 3

3x 4' randori ne waza

30' randori tachi waza (jeden v strede, riadené, po ippone ostáva v strede)

4x 4' randori tachi waza

10x NK v pohybe, voľne

### **4.7.2018**

7:30-8:00 posilňovanie vo dvojici na štadióne

10:00 – 12:00 tréning džudo

10' rozcvičenie a rozohriatie

15' prípravné cvičenia v ne waza – otočenie súpera z brucha (4 varianty)

10' nácvik '' vykopávačky,,

15' nácvik '' nemeckého škrtenia s nohou,, a variant s prechodom do kesa gatame

randori ne waza v trojici, zmena po 1' stredný po 6'

15:30 – 16:30 tréning džudo

10' rozcvičenie a rozohriatie

5x UK na mieste (striedavo) x 10

5x UK v pohybe (striedavo) x 10

Mini randori zo zápasových pozícií tachi waza

Zaseknuté kouchi gari

Zaseknuté kosoto gari

Jednostranný úchop zatvorené rameno

Zaseknuté ouchi gari

Zaseknutá uchi mata

Mini randori zo zápasových pozícií ne waza

Na štyroch nalezanie do sankaku

Na bruchu v stoji držím za opasok

Na chrbte dolný drží nohu medzi svojimi nohami

Nasadená páka, spodný si drží ruky

Zápasové UK 10'' na konci s hodom x 10  
Handicapové randori v štvorici po 1' stredný je tam 6'

### **05.07.2018**

9:00 – 11:00 12' beh aj s meraním PF (Cooper test)

16:30 – 18:30 tréning džudo

10' rozohriatie a rozcvičenie

10' UK v pohybe na dĺžku + NK

10'' UK na mieste jeden, druhý + 10'' NK na mieste jeden, druhý + 10'' UK v pohybe jeden, druhý + 10'' NK v pohybe jeden, druhý + 10 kľukov + 10 ľah sed x 3 série

3x 4' randori ne waza

30' randori tachi waza (jeden v strede, riadené, po ippone ostáva v strede)

6x 3' randori tachi waza

### **06.07.2018**

7:30-8:00 beh na malé Podlavice (cca 5 km)

10:00-12:00 tréning džudo

10' rozcvičenie a rozohriatie

5 x UK v pohybe 3 série

1 x UK v pohybe po prebratí súpera do úchopu, po nástupe, keď sa tori vracia uke hádže x 10 striedavo

10' nácvik 2 variant zápasového kouchi gari

10' nácvik 2 variant nemeckého škrtenia a výkopávačky

10' zápasové UK + 1 x NK striedavo x 5 sérii

1' randori TW, 30'' pauza x 10

5 x randori GS

### **Záver**

So sústredeníím aj nasedím pretekárov som bola spokojná. Okrem reprezentácie dorastencov sa TC zúčastnila aj seniorská a juniorská reprezentácia, CTM – juh a pretekári z BB, LC, VnT a Levíc. Celkom slušne obsadené domáce TC. Ubytovaní sme boli na ubytovni Dukla. Tréningy džuda prebiehali v ŠH Štiavničky. Nikto sa vážnejšie nezranil. Strava bola vedľa haly v reštaurácii Atlét.

V Bratislave 18.7.2018

Mgr. Péterová Alexandra