

## 15. Správa z VT Banská Bystrica, 03.07.-07.07.2017

**Názov akcie:** VT Banská Bystrica

**Kategória:** dorast

**Termín:** 03.07.-07.07.2017

**Miesto:** Banská Bystrica

**Tréneri:** Péterová Alexandra, Gregor Ján ml., Gregor Ján st., Jozef Krnáč

**Spôsob dopravy:** individuálne

**Zameranie:** VT – randori

**Ospravedlnení:** Križánková - zranenie kolena, Ruttkay - zranenie kolena, Miková, Tománková

**Zúčastnení:**

TC Banská Bystrica 3.7.-7.7.2017 DORASTENCI						
	meno	váha	oddiel	náklady	termín	počet nocí
1	Banský Bruno	60 kg	VŠC B.Bystrica	SZJ	3.7.-7.7.	4
2	Mlynarič Daniel	66 kg	JC Bardejov	SZJ	3.7.-7.7.	4
3	Ruttkay Miroslav	73 kg	JC ZŤS Martin	SZJ	5.7.-7.7.	2
4	Barto Alex	73 kg	VŠC B.Bystrica	SZJ	3.7.-7.7.	4
5	Mitrovič Filip	81 kg	AŠK Slávia Trnava	SZJ	3.7.-7.7.	4
6	Turac Denis	90 kg	JC STU Bratislava	SZJ	5.7.-7.7.	2
7	Stromko Lubomír	Nad 90 kg	JC ZŤS Martin	SZJ	3.7.-7.7.	4
8	Szaboová Veronika	48 kg	JC Kolárovo	SZJ	3.7.-7.7.	4
9	Halajová Alexandra	52 kg	JC Junior Lučenec	SZJ	3.7.-7.7.	4
10	Geršiová Nina	70 kg	JC STU Bratislava	SZJ	5.7.-7.7.	2
11	Miková Viktória	57 kg	MŠK Vranov n/T	SZJ	3.7.-7.7.	4
12	Tománková Silvia	48 kg	1.JC Pezinok	SZJ	3.7.-7.7.	4
13	Péterová Alexandra	tréner			3.7.-7.7.	4
14	Krnáč Jozef	tréner			5.7.-7.7.	2

### Program:

#### • 03.07.2017

09:00 zraz

9:00-9:30 rozkladanie tatami

9:30-10:30 Tréning na tatami bez kimona

Po rozohriatí a rozcvičení štarty z rôznych polôh (8x), rozdelenie do družstiev – rôzne druhy štafetových behov (10x), vytlačanie z tatami všetci naraz (3x), naháňačka v kruhu vo dvojiciach v stoji a v ľahu na zemi (10´), strečing

11:30 obed

17:00-19:00 Tréning judo

10´ príhovor Jána Gregora ml., ohľadom programu VT a motivácii k najbližším akciám

15´ rozohriatie a rozcvičenie

3x20 P,Ľ vychýlenie na mieste (len ruky)

3x P,Ľ vychýlenie v pohybe (prúdová metóda)

4x 5 jaku soku geiko

6x4´ randori tachí waza (na 2 skupiny do 73kg a nad 73kg)

2x4´ randori ne waza (na jednu skupinu)

5´ strečing

19:30 večera

22:00 nočný kľud

#### • 04.07.2017

07:30-8:00 Tréning beh

25´ súvislá rovnomerná metóda

8:00 raňajky

10:00-11:30 Tréning judo

5' ľahké randori v ne waza

3x20 P,Ľ podanie límca a nasadenie škrtenia

40' technika začiatok ako do hadice, ale prejdem do kata ha shime, to isté ale s vystretou chytenou nohou súpera, to isté ale prejdem na druhú stranu cez súpera

10x čo najrýchlejšie spraviť prvý prechod

8x mini randori z tejto pozície

12:00 obed

16:00-18:00 Tréning judo

10' Rozohriatie a rozcvičenie vo dvojici

2 dĺžky P,Ľ vychýlenie (prúdovou formou)

3x1' uchi komi v pohybe s prebratím límca

3x1' uchi komi v pohybe s prebratím rukávu

6x4' (ťažšia skupina 5') randori tachi waza

15' randori ne waza ippon change

8x lano straší, 100 lízaných kľukov mladší

19:00 večera

22:00 nočný kľud

• **05.07.2017**

7:30-8:00 Tréning beh

10x šprint do kopca + 1x extra na čas

5x vyniesť súpera do kopca

8:00 raňajky

10:00-11:30 Tréning judo

2x otáčanie do seoi nage P,Ľ prúdovou formou, ťahám

2x otáčanie do seoi nage P,Ľ prúdovou formou, tlačím

2x otáčanie do sode curikomi goshi P,Ľ prúdovou formou, ťahám

2x otáčanie do sode curikomi goshi P,Ľ prúdovou formou, tlačím

20x vychyľovanie rukami P,Ľ

10x celé vychýlenie P,Ľ

10x P,Ľ prebratie úchopu cez rukáv

10x P,Ľ prebratie úchopu cez límec

10x P,Ľ súper ma zavrie zhora a vyvlečenie ramena

5x15'' zápasové uchi komi s prebratím úchopu

10x prebratie úchopu a hod cez rúkáv

10x prebratie úchopu a hod cez límec

10x vyvlečenie ramena, keď ma súper drží zhora a hod

12:30 obed

13:00 voľno

18:00 večera

22:00 nočný kľud

• **06.07.2017**

7:30-8:00 Tréning beh

atletická abeceda

8x naháňačka na reakciu vo dvojici

8x naháňačka so "strihačkou" vo dvojici

1 kolo prenesiem súpera na chrbte

8:00 raňajky

10:00-11.30 Tréning judo

10x P,Ľ prebratie úchopu s rukávu  
10x P,Ľ prebratie úchopu s límca  
10x P,Ľ vyvlečenie ramena, keď ma súper drží z hora  
5x nage komi s prebratím rukávu  
5x nage komi s prebratím límca  
5x nage komi s vyvlečením ramena, keď ma súper drží z hora  
6x mini randori v ne waza rôzne zápasové pozície  
10x molekuly v ne waza

12:00 obed

16:00-18:00 Tréning judo

5x mini randori na škrtenie kata ha shime  
4x5 nage komi v pohybe s prebratím úchopu  
6x4' randori tachi waza (na dve skupiny)  
10x voľné nage komi

18:30 večera

22:00 nočný klud

• **07.07.2017**

7:30-8:00 Tréning beh

25' súvislá rovnomerná metóda

8:00 raňajky

10:00-11:30 Tréning judo

5x P,Ľ vychýlenie súpera na konci hod (prúdová metóda)  
5x30'' nage komi v pohybe  
3 kolá po 2' handicapové randori tachi waza vo štvorici  
5x5 uchi komi v trojici (na dvoch nastupujem)

12:00 ukončenie sústredenia

**Záver:** Tréningy prebiehali v športovej hale Štiavničky, ubytovanie bolo na Dukle a strava v reštaurácii Atlét. Okrem nominovaných sa sústredenia zúčastnili aj pretekári z rôznych klubov Slovenska čo ma celkom potešilo. Dorastenci sa snažili ísť každý tréning naplno. Všetci sa naozaj snažili aj napriek drobným zraneniam.

V Bratislave 07.07.2017

Mgr. Péterová Alexandra