

16. Správa z TC Banská Bystrica II., 09.07.-13.07.2018

Názov akcie: TC Banská Bystrica II.

Kategória: dorast

Termín: 09.07.-13.07.2018

Miesto: Banská Bystrica

Tréneri: Péterová Alexandra, Jozef Krnáč, Ivana Komlóšiová, Marek Matuszek

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: randori, technika

Neospravedlnení: Rafaj J.,

Zúčastnení:

váha	meno	rok nar.	hradí
do 73kg	Barto Alex	2001	SZJ
do 70kg	Geršiová Nina	2001	NŠC
nad 90kg	Maťašeje Benjamín	2003	SZJ
do 52kg	Halajová Alexandra	2001	SZJ
do 55kg	Krajči Miloš	2002	SZJ
do 60kg	Rafaj Jozef	2001	AŠK TT
do 66kg	Sršeň Ján	2001	UMB BB
do 73kg	Maruška Alex	2003	SZJ
do 81kg	Ret Samuel	2002	SZJ
do 90kg	Ádam Viktor	2002	SZJ
tréner	Péterová Alexandra		SZJ
tréner	Komlóšiová Ivana		SZJ

Program:

09.07.2018

09:00

zraz

10:00-11:30

tréning džudo

10' rozhriatie a rozcvičenie

5x prebratie úchopu a UK, PS:5x

3x prebratie úchopu a UK na rýchlosť, PS:3x

3x striedavo prebratie úchopu a NK PS:3x

3x striedavo prebratie úchopu UK, keď sa vracia druhý NK, PS:3x

3x striedavo jeden drží rukávy, druhý hádže, PS:3x

3x striedavo jeden drží vrchný úchop, PS:3x
mini randori 30'' útočí jeden, 30'' druhý, PS:3x
mini randori 30'' ashi waza randori, PS:3x
mini randori 3x GS
randori ne waza 3x4'
randori tachi waza 3x4'
5x NK striedavo s prechodom do ne waza

16:30-18:00 tréning džudo

15' rozohriatie a rozcvičenie
10xP, 10xL UK na mieste, PS:10x
5xP, 5L UK v pohybe, PS:10x
3xP, 3xL NK v pohybe, PS:10x
v trojici s behom medzi súpermi cca 3m, 1xUK P, 1xUK L na jednom x 10
1xUK P, 1xUK L na jednom x 6
1xNK P na jednom, 1xUK L na druhom x 5
1xNK P, n jednom, 1x L na druhom x 3

10' úpolové hry
5' japonské hry

10.07.2018

07:30-8:00 beh, na Malé Podlavice a späť

10:00 – 11:30 tréning džudo

10' rozohriatie a rozcvičenie
1 dĺžka vychyľovanie P, 1 dĺžka L
1 dĺžka UK ťahám, 1 dĺžka UK tlačím, 1 dĺžka UK bočný pohyb, potom to isté ale
1xUK+1xNK
10'' pílka + 10'' tlačenie dlaňami + 10'' UK na mieste striedavo jeden, druhý + 10'' UK
v pohybe striedavo jeden, druhý + 10'' NK na mieste striedavo jeden, druhý + 10'' NK
v pohybe striedavo jeden, druhý + 10x kľuky + 10x ľah sed; PS:3x
randori 2' tachi waza + 2' ne waza + 1' tachi waza + 1' ne waza; PS:4x
10x NK v pohybe s prechodom do ne waza

16:30 – 18:00 tréning džudo

15' rozohriatie a rozcvičenie
molekuly v ne waza, 5x od hlavy, 5x z boku, 5x spoza súpera
UK v ne waza na 5 prechodov, PO: 5xP,L
mini randori na 20'' jeden, druhý 3x výmena, kesa gatame, hadica, spomedzi nôh
30' randori ne waza ippon change
5' naháňačka v dvojici v kruhu

11.07.2018

10:00 – 11:30 tréning džudo

10' rozohriatie a rozcvičenie
5x UK v pohybe, PS:5
5x UK v pohybe do rýchlosti, PS:3
1x UK na mieste + 1x UK v pohybe + 1x NK v pohybe, PS:3
15' nácvik zápasové tani otoshi
15' nácvik zápasové okuri ashi barai
15' zápasové kouchi gari na vzdialenejšiu nohu
15' zápasové kouchi gari maki komi na bližšiu nohu
5x NK ashi waza po prebratí úchopu

5x NK kombinácia, prvá technika ashi waza
5x NK kontry

13:00 voľno poobede

12.07.2018

07:30 – 8:00 posilňovanie vo dvojici

2 kolá rozbehanie na atlet. štadióne

5' individuálne rozcvičenie

5' atletická abeceda

posilňovanie vo dvojici

10x striedavo súpera zachytím do výpadu vzad

10x ľah sed na súperovi v stojí vpredu

10x drep so súperom

5x P,Ľ súpera nadhodím na nevestu, PS:3x

10m chôdza po štyroch kolená hore tesne nad zemou, späť dozadu

10:00 – 11:30 tréning džudo

10' rozohriatie a rozcvičenie

5' úpolové hry a cvičenia

5x UK na mieste, PS:3x

5x UK v pohybe, PS:3x

1x UK na mieste + 1x UK v pohybe + 1x NK v pohybe, PS:5x

3x NK po vytrhnutí z rukáva

3x NK po vytrhnutí z límca

3x NK po zatvorení z hora

mini randori tachi waza

20'' súper drží rukávy +

20'' súper drží límce +

20'' jeden útočí, druhý sa bráni a opačne, PS:3x

mini randori ne waza

20'' súper drží nohu, potom druhý

20'' súper medzi nohami, potom druhý

20'' sankaku, potom druhý

20'' sankaku rukami, potom druhý

3x NK kombinácia s prebratím úchopu a prechodom do ne waza

randori ne waza 4x5'

16:30 – 18:00 tréning džudo

15' rozohriatie a rozcvičenie (naháňačky)

10x UK P,Ľ na mieste; PS:3x

20'' UK na mieste na rýchlosť

10'' UK na mieste na rýchlosť

5'' UK na mieste na rýchlosť

10' UK voľne v pohybe na dĺžku, jeden tam druhý späť

10' UK voľne v pohybe na dĺžku, 1xUK P + 1xUK Ľ prebehnem a druhý ide

3' mentálne randori (bez súpera, zápasím ako na súťaži)

10' naháňačka vo dvojiciach v kruhu

10' strečing

13.07.2018

10:00 – 11:00 tréning džudo

20' rozohriatie a rozcvičenie

7x vychýlenie len ruky na mieste P,Ľ potom v pohybe 7xP,Ľ

7x celé vychýlenie na mieste P,Ľ potom v pohybe 7xP,Ľ

7'' UK na rýchlosť na mieste P,L; PS:3x
5x UK na rýchlosť v pohybe aj s prebratím úchopu
5-10'' šprint na mieste – ľah na brucho – hod; PS:7x
7x NK voľne v pohybe s prebratím úchopu a prechod do ne waza
štafeta s vyzlečením kimona, druhá s oblečením kimona, cca 5'
ukončenie TC

11:30

Záver:

So sústredením aj nasedím pretekárov som bola spokojná. 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 18.07.2018

Mgr. Péterová Alexandra