

4. Správa z VT Rimavská Sobota

Názov akcie: VT Rimavská Sobota

Termín: 20.2.-21.2.2016

Miesto: Rimavská Sobota

Tréneri: Krnáč Jozef, Babic Branislav, Svoreň Juraj

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: sústredenie po 1. Lige žien a dorastencov

Zúčastnení:

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

Ospravedlnení:

Ruttkay Miroslav – zranený

Hlobej Ivan – zranený

Miková Viktória – zranená

Mlynarič Daniel - chorý

Program:

20.2.2016

11:00 – 15:45 1. Liga žien a dorastencov

16:00 – 17:30 tréning judo

10' rozcvička

10' UK v ne-waze

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

10' UK v pohybe

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

5' strečing

21.2.2016

9:00 – 11:00

15' rozcvička

20' základné prechody v ne-waze, súper je na štyroch - od hlavy, z boku, od chrbta

10' nácvik obrany proti sankaku

10' nácvik prechodu cez nohu zablokovaním kolena rukou, keď je súper na chrbte

8 x 4' randori ne-waza, 2' pauza, na jednu skupinu

5' strečing

14:00 – 16:00

10' rozcvička

10' uči-komi v pohybe

15' preberanie úchopu, cez rukáv, cez límeč

15' nácvik kosoto-gari priamo cez límeč

15' nácvik kosoto-gari s blokováním ramena zvonku, do kruhového pohybu
10' zápasové uči-komi + 1 x NK a 5 výmen súpera
8 x 4' randori tači-waza, 2' pauza, na jednu skupinu
5' strečing

Záver:

Na sústreďení ostali pretekári a pretekárky z STU, JC Martin a JC B.Bystrica, dochádzali z JC Lučenec. Ubytovaní sme boli na internáte a miesto stravy som vyplatil diéty. Prvý tréning bol ešte v súťažnej hale a v nedeľu sme boli v domovskej telocvični TJ Relax Mladost' R.Sobota.

Bola menšia účasť ako som očakával. Hlavne od oddielov.

Inak tí čo ostali na sústreďení sa snažili a ako som už spomínal vytvára sa mi naozaj veľmi perspektívna skupina.

V sobotu večer prišlo zle Turacovi a s podozrením na zápal slepého čreva som s ním bol na pohotovosti, kde si ho nechali až do nedele. Po konzultácii s doktorom ho v nedeľu poobede prepustili. Doma vyhľadal doktora a podozrenie sa po vyšetreniach nepotvrdilo.

V Bratislave 1.3.2016

Mgr. Krnáč Jozef