

7. Správa z VT Banská Bystrica

Názov akcie: VT Banská Bystrica

Termín: 20.3.-21.3.2016

Miesto: Banská Bystrica

Tréneri: Péterová Alexandra, Gregor Ján ml.

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: sústredenie po MSR juniorov BB (20.03.2016)

Zúčastnení:

1.	Đurčo	Dalibor	JC Dukla BB	55 kg	bez	1999
2.	Mokoš	Martin	STU Bratislava	66 kg	SZJ	1999
3.	Mlynarič	Daniel	JC Bardejov	66 kg	SZJ	2000
4.	Rutt kay	Miroslav	ZŤS Martin	73 kg	SZJ	2000
5.	Lupták	Ján Samuel	UMB Banská Bystrica	73 kg	bez	1999
6.	Turac	Denis	STU Bratislava	81 kg	SZJ	2000
7.	Barto	Alex	JC Dukla	73 kg	bez	2001
8.	Horáček	Andrej	STU Bratislava	81 kg	SZJ	1999
9.	Stromko	Ľubomír	ZŤS Martin	+90 kg	SZJ	2000
10.	Hlobej	Ivan	ZŤS Martin	+90 kg	bez	1999
11.	Geršiová	Nina	STU Bratislava	63 kg	SZJ	2001

Ospravedlnení:

Banský Bruno – zranený

Fízel Mária – chorý

Török Patrik – chorý

Program:

20.3.2016

11:00 – 15:30 MSR juniorov a junioriek

16:00 – 17:00 tréning judo

15' rozohriatie + rozcvičenie

5 x 4' randori tachi-waza, 1' pauza, na jednu skupinu

10' randori ne-waza, ippon change, na jednu skupinu

7' strečing

21.3.2016

9:00 – 11:00

10' rozohriatie + rozcvičenie

15' nácvik prechodu spomedzi súperových nôh

10' nácvik prechodu z postoja na zem a prevedenie prechodu spomedzi súperových nôh

5' mini randori

20' nácvik prechodu do ude hishigi juji gatame z brucha cez rameno

5x20s mini randori

15' riešenie rôznych zápasových situácií

10' uchi-komi na dĺžku, v pohybe, dôraz na plynulosť nástupu

5 x 4' randori tachi-waza, 1' pauza, na jednu skupinu

5' strečing

14:30 – 16:30

10' rozohriatie + rozcvičenie

10' opakovanie prechodu spomedzi súperových nôh

10' opakovanie prechodu do udehishigi juji gatame z brucha cez rameno

10' riešenie rôznych zápasových situácií

10' uchi-komi na dĺžku, v pohybe, dôraz na plynulosť pohybu

5 x 4' randori tachi-waza, 3 randori na dve skupiny, 2 randori na jednu skupinu, 1' pauza
5' strečing

Záver:

Sústredenia sa zúčastnili okrem reprezentantov len pretekári z Dukly Banská Bystrica a Slávie STU Bratislava, čo je škoda. Čakala som väčšiu účasť. S nasadením pretekárov som bola spokojná, nikto sa vážnejšie nezranil. V pondelok na druhom tréningu prišli na tréning aj muži z Dukly Banská Bystrica.

Mimo BB pretekári boli ubytovaní na Dukle. Kde sa tento krát nevyskytli problémy s disciplínou.

V Bratislave 30.3.2016

Mgr. Péterová Alexandra