

SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO
Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail:
szj@judo.sk web: www.judo.sk

Správa z VT BB
1. – 5.7.2013

Tréner: Ján Gregor ml., Jozef Krnáč, Ján Gregor st., Branislav Pokrývka

Pretekári/ky:

SZJ-juniori: Arpád Szakács, Matej Hajas, Filip Štancel, Peter Žilka, Matej Poliak, Andrea Krišandová
STU BA, Slávia Trnava, Junior Lučenec, DUKLA, UMB, JC Liberec
Repre dorastencov, seniori pred Univerziádou

Program:

1.7.2013 – Pondelok

10:00 – 11:30 posilka – fyzické testy (juniori)
Premiestnenie, trojskok, zhyb na max., výmyky – počet, lano 30''

16:30 – 18:30 judo
Nácvik techník v newaza; prechody do juji gatame + osaekomi;
Minirandori z nacvičovaných pozícií
UČI v trojiciach: UČI, SEO, OSO – 8, 6, 4 opakovaní

Bankové spojenie - dotačný účet MŠ SR
1785260359 / 0200 VÚB Polus Bratislava
Bankové spojenie - účet SZJ 4040032101 /
3100 EUBA Polus Bratislava
IČO/DIČ 17308518 /
2021856199
Registrácia MV SR VVS / 1
– 9020 / 90 – 339 – 4 z 1.8.2002

SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO
Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail:
szj@judo.sk web: www.judo.sk

5.7.2013 – piatok
9:00 – 10:00
Regenerácia, plaváreň
judo
Zopakovanie postupov v boji o úchop
Randori TW, NW
Posilovačky vo dvojiciach (cca 25')

Záver:

V utorok a v stredu sa sústredenia zúčastnila reprezentácia juniorov ČR a klub z Rakúska – na tréningoch bolo cca 85 pretekárov.

Úroveň sústredenia a aj nasadenie pretekárov bolo dobré.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 16.7.2013

Bankové spojenie - dotačný účet MŠ SR
1785260359 / 0200 VÚB Polus Bratislava
Bankové spojenie - účet SZJ 4040032101 /
3100 EUBA Polus Bratislava
IČO/DIČ 17308518 /
2021856199
Registrácia MV SR VVS / 1
– 9020 / 90 – 339 – 4 z 1.8.2002