



Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Jaroslav Duroška, Žitavská 22, 921 07 Bratislava, GSM: +421903476675,
E-mail: duroska.jaro@gmail.com

Správa trénera CTM - Západ I. spoločný tréning CTM, 03. 03. 2014

Tréneri: Jaroslav Duroška, Richard Kögler

Obsah a zameranie tréningu: nácvik techník uchi-komi, nage-komi, ne-waza a randori

Miesto konania: Sokol Bratislava Sokolská 1, Bratislava

Zúčastnené oddiely: Sokol Bratislava, 1. JC Pezinok, Slávia STU Bratislava, JK Patrónka Bratislava.

Zúčastnení pretekári za CTM - západ:

	<i>Meno a Priezvisko</i>	<i>Oddiel</i>	<i>Poznámka</i>
01	<i>MAJER MARTIN</i>	<i>AŠK Slávia Trnava</i>	<i>Ospravedlnený</i>
02	<i>DÉCSI DORA</i>	<i>ŠK Kolárovo</i>	<i>Ospravedlnený</i>
03	<i>NAVARA DOMINIK</i>	<i>1. JC Pezinok</i>	<i>Ospravedlnený</i>
04	<i>GÁBOR ŠTEFAN</i>	<i>Slávia STU Bratislava</i>	<i>Účasť</i>
05	<i>DUGOVIČ ROMAN</i>	<i>SOKOL Bratislava</i>	<i>Účasť</i>
06	<i>SZLADICSEK ALEXEJ</i>	<i>AŠK Slávia Trnava</i>	<i>Ospravedlnený</i>
07	<i>MOKOŠ MARTIN</i>	<i>Slávia STU Bratislava</i>	<i>Účasť</i>
08	<i>HORÁČEK ANDREJ</i>	<i>1. JC Pezinok</i>	<i>Ospravedlnený</i>
09	<i>FILO NORBERT</i>	<i>Slávia STU Bratislava</i>	<i>Účasť</i>
10	<i>TURAC DENIS</i>	<i>Slávia STU Bratislava</i>	<i>Účasť</i>
11	<i>MLYNARČÍK MATEJ</i>	<i>Slávia STU Bratislava</i>	<i>Účasť</i>
12	<i>NAŇO ADAM</i>	<i>Slávia STU Bratislava</i>	<i>Účasť</i>
13	<i>GALLARDE CARLOS</i>	<i>Slávia STU Bratislava</i>	<i>Účasť</i>
14	<i>GERŠIOVÁ NINA</i>	<i>Slávia STU Bratislava</i>	<i>Ospravedlnený</i>
15	<i>TÖRÖK PATRIK</i>	<i>Slávia STU Bratislava</i>	<i>Účasť</i>

Tréningu sa zúčastnili aj ďalší pretekári, ktorí sú v širšom sledovaní CTM a taktiež pretekári, ktorí nie sú zaradení v CTM. (viď prezenčná listina)

Celovo 21 zúčastnených.

PROGRAM TÉNINGU:

18,00 – 20,00 hod – Tréning džudo

Prípravná časť:

- Rozohriatie – rozbehanie po obvode tatami
- Rozvičenie hromadnou formou, gymnastika
- Japonské hry vo dvojiciach



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

Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Jaroslav Duroška, Žitavská 22, 921 07 Bratislava, GSM: +421903476675,
E-mail: duroska.jaro@gmail.com

Hlavná časť:

- Uchi-komi 6x šírka (repertoár osobnej techniky)
- Nage-komi osobná kombinácia 4x šírka
- Návik osobného prechodu v ne-waza 5 min
- Randori v ne-waza vo štvoriciach 8 min (vít'az ostáva)
- Randori v tachi-waza 3x
- Randori v tachi-waza 20 sek 4x
- Strečing 15 min
-

Záverečná časť: Nástup, zhodnotenie tréningovej jednotky

Stručné hodnotenie:

Z nasadením zúčastnených vyjadrujem spokojnosť. Nespokojný som s neúčast'ou pretekárov z Kolárova a Trnavy.

v Bratislave
06. 03. 2014

Jaroslav Duroška
tréner CTM - Západ

Richard Kögler
asistent trénera

