



## Centrum talentovanej mládeže - západ

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

### Správa trénera CTM - Západ III. spoločný tréning CTM, 07. 04. 2014

**Tréneri:** Jaroslav Duroška, Richard Kögler, Lukáš Sýkora

**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, Ippon Bratislava.

#### Zúčastnení pretekári za CTM - západ:

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

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 26 zúčastnených.

#### PROGRAM TÉNINGU:

**18,00 – 20,00 hod** – Tréning džudo

**Prípravná časť:**

- Rozohriatie – rozbehanie po obvode tatami
- Rozvičenie hromadnou formou,
- Gymnastika, rozpadanie



# 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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

## Centrum talentovanej mládeže - západ

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

### Hlavná časť:

- Návčik techniky v Ne-waza– kotuľové škrtenie“ 10 min
- Návčik techniky v Ne-waza prechod do držania podtočením 10 min
- Randori v ne-waza 2x 4 min
- Návčik prechodu z Tachi-waza do Ne-waza: blokovanie nízkej Ippon-seoinage s následným nasadením „kotuľového škrtenia“ 10 min
- Návčik v Tachi-waza základných princípov Sode-curi-komi-goši 10 min
- Návčik vybojovania úchopu a hod Sode-curi-komi-goši 10 min
- Návčik osobného prechodu v ne-waza 5 min
- Randori v tachi-waza 4x 4 min + zlaté skóre
- Strečing 15 min

**Záverečná časť:** Nástup, zhodnotenie tréningovej jednotky

### Stručné hodnotenie:

Z nasadením zúčastnených vyjadrujem spokojnosť. Nespokojný som s neúčastou pretekárov z Kolárova a Trnavy.

v Bratislave  
10. 04. 2014

Jaroslav Duroška  
tréner CTM - Západ

Richard Kögler  
asistent trénera

Lukáš Sýkora  
asistent trénera

