



Centrum talentovanej mládeže - západ

T.: Miloš Štefanovský, Olympijská 8, 917 01 Trnava, GSM: +421915774995,
E-mail: milos_stefanovsky@yahoo.com

Správa trénera CTM Západ IV. spoločný tréning, 16. 09. 2013

Tréneri: Miloš Štefanovský, Jaroslav Ďuroška

Obsah a zameranie tréningu: randori, príprava pred MT Brno

Miesto konania: telocvična TJ Sokol Vinohrady Bratislava

Zúčastnené oddiely: Sokol Bratislava, Slávia STU Bratislava, JC Pezinok, JK Nové Zámky, JK Patrónka

Za CTM BA a západ: Turac D., Mokoš M., Horáček A., Naňo Ad., Naňo And., Šípošová K., Kiss P., Varga M., Šmida M., Szabová L.

18,00 – 20,00 hod – Tréning džudo

Úvodná a prípravná časť:

- Nástup, pozdrav, informácie o najbližších akciách CTM západ,
- Rozohriatie – beh okolo tatami, atlatická abeceda, 7 min
- Rozcvičenie – všeobecné hromadnou formou, viedol určený pretekár, 8 min
- Pádová technika a úniky z pádov – vo dvojiciach, 8 min

Hlavná časť:

- Uči-komi tokuj-waza na čas. interval 30 s, pri mate vykonať hod; 2 série, z toho 1 migi 1 hidari
- Nage-komi v trojiciach na dotkový podnet. Uke C dáva údermi po tele Torimu rôzne signály na vykonanie hodu, IZ: 1 min, IO: 1:2, PS: 1
- Jaku-soku-geiko s prechodom na zem, 5 x tori – 5 x uke
- Randori v postoji 3 x 3 min, IO: 2 min
- Randori v postoji s prechodom na zem 3 x 3 min, IO: 2 min
- Nage-komi 2 nástupy vpred 1 hod vzad, 5 opakovaní, PS: 1
- Randori na zemi 3 x 3 min, IO: 2 min

Záverečná časť:

- Výklus okolo tatami, 3 min.
- Strečing – statický, 10 min.
- Nástup, zhodnotenie tréningu, ukončenie.

v Bratislave
17. 09. 2013

Miloš Štefanovský
tréner CTM západ