



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

Správa trénera CTM Západ VI. spoločný tréning, 04. 11. 2013

Tréneri: Miloš Štefanovský, Jaroslav Ďuroška

Obsah a zameranie tréningu: randori a nácvik techniky kouchi-gari, príprava pred MT Galanta

Miesto konania: telocvičňa TJ Sokol Vinohrady Bratislava

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

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

Ospravedlnený: Bugár D.

Neospravedlnení: Szabová L., Šípoš J., Strečanská V., Szladicsek A.

18,00 – 20,00 hod – Tréning džudo

Úvodná a prípravná časť:

- Nástup, pozdrav, informácie o najbližších akciách CTM západ,
- Rozohriatie – beh na šírku tatami, atletická abeceda, 10 min
- Rozcvičenie – všeobecné hromadnou formou, viedol určený pretekár, 10 min
- Pádová technika a úniky z pádov – vo dvojiciach, 8 min

Hlavná časť:

- Uči-komi na mieste, 2 nástupy vzad – hod vpred, IZ: 1 min tori – 1 min uke, IO: počas partnerovho cvičenia, PS: 1,
- Uči-komi na mieste, 2 nástupy vpred – hod vzad, IZ: 1 min tori – 1 min uke, IO: počas partnerovho cvičenia, PS: 1,
- Uči-komi na mieste, 2 nástupy vpravo – hod vľavo, IZ: 1 min tori – 1 min uke, IO: počas partnerovho cvičenia, PS: 1,
- Technická príprava – nácvik kouči-gari podľa Okadu, 8 min,
- Randori na zdokonaľovanie techniky kouči-gari, 2 x 2 min,
- Randori, PS: 10 x, z toho 5 x na zemi, 5 x v postoji, striedavo, IZ: 3 min, IO: 2 min,

Záverečná časť:

- Strečing – statický, 7 min.



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

- Nástup, zhodnotenie tréningu, ukončenie.

v Bratislave
06. 11. 2013

Miloš Štefanovský
tréner CTM západ

