

Správa z VT Martin 21.3.-22.3.2015

Názov akcie: VT Martin

Termín: 21.3.-22.3.2015

Miesto: Martin

Tréneri: Krnáč Jozef, Bokor Michal, Šenkár Miroslav

Spôsob dopravy: mikrobús ŠG Ostredkova

Zameranie: technika, randori

Zúčastnení:

1. Mokoš	Martin	STU Bratislava	do 60 kg	SZJ
2. Šmída	Michal	STU Bratislava	do 73 kg	SZJ
3. Kopiš	Miroslav	JC ZŤS Martin	do 81 kg	SZJ
4. Kincelová	Dominika	ŠK Zemplín MI	do 48 kg	SZJ
5. Paršová	Veronika	Dukla BB	do 57 kg	SZJ
6. Kurák	Lukáš	Junior Lučenec	do 90 kg	SZJ
7. Horáček	Andrej	STU Bratislava	do 81 kg	SZJ
8. Bokorová	Patrícia	Junior Lučenec	do 48 kg	SZJ
9. Szladicsek	Alex	AŠK Trnava	do 81 kg	SZJ
10. Banský	Bruno	JC Dukla BB	do 50 kg	SZJ
11. Barto	Alex	JC Dukla BB	do 66 kg	SZJ
12. Pustay	Vladimír	JC ZŤS Martin	do 66 kg	bez
13. Ruttkay	Miroslav	JC ZŤS Martin	do 60 kg	bez
14. Fulierová	Kristína	JC ZŤS Martin	do 57 kg	bez
15. Sobkuliak	Rastislav	JC ZŤS Martin	do 90 kg	bez

Ospravedlnení:

Gábor Štefan, Ďurčo Dalibor, Hlobej Ivan, Rýdza Barbora, všetci zranení

Neospravedlnení:

Szladicsek Alex

Donominovaní namiesto zranených:

Fízel Márius, Lupták Ján

21.3.2015

16:45 – 18:15

10' rozcvička

5' uči-komi ne-waza

2 x 4' randori ne-waza na jednu skupinu

5' uči-komi tači-waza

4 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

5' strečing

22.3.2015

9:00-12:00

15' rozcvička

Uči-komi v pohybe na dĺžku tatami 1 x P, 1 x Ľ, ťahaním, tlačením, bokom

Preberanie úchopu cez rukáv 5 x P, 5 x Ľ na P rukáv to isté na Ľ rukáv

Preberanie úchopu cez límeč 5 x P, 5 x Ľ na P límeč to isté na Ľ límeč

Vykrytie hornej ruky 5 x P zvnútra, 5 x Ľ zvonku na pravú hornú ruku
Vykrytie hornej ruky 5 x P zvnútra, 5 x Ľ zvonku na ľavú hornú ruku
15' nácvik rozkopnutého kouči-gari, lakeť tlačí cez hrudník
6 x 4' + 30'' GS randori tači-waza na dve skupiny
2 x 4' randori ne-waza na jednu skupinu
20' posilňovanie vo dvojiciach 12 cvičení
5' strečing

Záver: Sústredenie prebehlo po 1. Lige dorastencov a žien. Viacerí sa zranili počas pretekov. Prvý tréning prebehol vo veľkej hale, druhý v menšej. Na sústredení sa zúčastnili aj pretekári a pretekárky z CTM sever, CTM Juh, oddielov z STU, Prešova, Dukly, Spišskej Novej Vsi.

Miesto stravy som vyplatil diéty podľa smernice SZJ. Za prenájom telocvične som nič neplatil. Ubytovanie bolo na internáte. Za čo sa chcem ešte raz poďakovať pánovi Šenkárovi.

Sústredenie bolo zamerané hlavne na randori, no prešli sme aj boj o úchop a jednu variantu zápasového kouči-gari. Na záver som chcel pretekárom a pretekárkam ukázať, že kvalitne posilňovať sa dá aj mimo posilňovne. S priebehom sústredenia som spokojný.

V Záhrebe 25.3.2015

Mgr. Krnáč Jozef