

SPRÁVA

zo sústredenia CTM – Východ č. 4/2015

Dátum konania : 13. – 16. 06. 2015 v Michalovciach a v Užhorode
Tréneri : Franický Miroslav, Smagin Dima
Prítomní : Bardák Š., Jackanin P., Vanek M., Olhová O., Miková V., Mlynarič D., Lach J.
Na vlastné náklady: Iseni R., Mikolajčíková Z., Ihnátová K.
Ospravedlnení: Vaculík, Vaculíková, Ignáčová, Šarga, Bojačková
Neospravedlnený: Varady M.
Celkové hodnotenie:

Sústredenie bolo zamerané na nácvik techník a na randori. Dva tréningy boli v Michalovciach po VC Michalovic, potom sme sa presunuli do Užhorodu, kde sme trénovali v miestnom klube spolu s domácimi pretekármi. Spalo sa na tatami, pretekári mali zabezpečenú stravu. Tréningov sa zúčastnili aj tréneri z iných oddielov – p. Bardák, p. Olha.

Tak ako pred rokom, tak aj teraz na tréningoch v Michalovciach nebol prítomný ani jeden domáci pretekár (ani zaradení do CTM, ani zranení, ani mladší pretekári – nikto) !!!!!.

Na druhom tréningu v Michalovciach boli prítomní aj pretekári zo Žiliny a a jeden klub z Ukrajiny, čo bolo spiestrením sústredenia, hlavne ich nasadením a ochotou trénovať.

Opäť sa ukázalo, že pretekári nie sú zvyknutí na dlhodobjšiu záťaž – viac tréningov, čo sa odzrkadlilo hlavne pri randori.

Pochváliť chcem Mikovú Viktóriiu – zaradenú do CTM a Mikolajčíkovú Zuzanu – nezaradenú do CTM za ich nasadenie a prístup k sústredeniu.

Zo sústredenia urobil pekné video p. Olha, ktorú si môžete pozrieť na:

https://www.youtube.com/watch?v=rzg_G0YqdYs

13.6.2015 17:30 – 18:45

10' rozcvička

45' Nácvik techník ne – waza – **nemecké škrtenie, prechody do držania – 3 spôsoby**

10' 3 x 2' randori ne-waza

10' uvoľnenie + strečing

14.6.2015 09:00 – 10:40

15' rozcvička + gymnastika

10' únik z **jokošiho gatame**

25' opakovanie ne waza z 13.6.2015

15' randori v ne-waza 4 x 3'

10' tachi waza – osobná technika

15' randori v tachi-waza 3 x 4'

10' uvoľnenie + strečing

15.6.2015 10:00 – 12:00

15' rozcvička + gymnastika

30' Nácvik techník tachi – waza

1. **Sasaecurikomiaiši** na ustupujúceho súpera - pravá, ľavá strana)

2. **Koučigari** na ustup. súp. 2x **ouči** – 1x **kouči**

3. **Kouči** – **Seonaga** na ustupujúceho súp.

4. **Sasaecurikomi** – ľavá strana z pravého úchopu – **Osotogari** na ustup. súp.

5. **Sasaecurikomi** – pravá strana z pravého úchopu – **Osotogari** na ustup. súp.

6. **Seonaga** – prevá – ľavá strana bez zmeny úchopu

10' randori ne-waza na víťaza

15' nácvik ne – waza

prechod – súpera siahnem z postoja do parteru – ruka popod pazuchu – prechod do držania

prechod – súpera stiahnem z postoja do parteru – prekročím nohu cez opasok – idem do kotúľu a dokončím škrtenie

- 30´ 4x3´ randori tači-waza - 2 skupiny + golden skóre
- 5´ 2x10 opakovaní učikomi z drepu – vpravo, vľavo
- 10´ 2x5 min. osobná technika
- 5´ strečing

15.6.2015 16:00 – 18:00

- 20´ rozcvička + gymnastika
- 20´ opakovanie prechodu ne waza z 13.6.2015
- 25´ hody za pohybu – osobná technika
- 20´ randori v tači-waza 4 x4´
- 25´ uvoľňovanie úchopu + nácvik techník – **koučigari, deašibarai, učimata**
- 10´ šplh na lane – 3x

16.6.2015 10:00 – 12:00

- 20´ rozcvička + gymnastika
- 10´ učikomi
- 25´ Nácvik techník tači – waza – **Učimata**
- 15´ randori v ne-waza 5 x 3´
- 20´ randori v tači-waza 5 x3´
- 10´ 5x5 hodov - osobná technika
- 5´ strečing
- 5´ šplh na lane – 3x

podpis