

3. Správa z TC V4 Bratislava 3.2.-6.2.2017

Názov akcie: TC V4 Bratislava

Kategória: dorast a juniori

Termín: 3.2.-6.2.2017

Miesto: Bratislava, Dom športu

Tréneri: Krnáč Jozef, Péterová Alexandra, Babič Branislav, Gregor Ján st. , Gregor Ján, tréneri jednotlivých CTM

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: randori

Ospravedlnení:

Zúčastnení:

	váha	meno	dátum nar.	oddiel	úhrada
1.	55 kg	Banský Bruno	2000	JC Duka BB	SZJ
2.	66 kg	Mlynarič Daniel	2000	JC Bardejov	SZJ
3.	66 kg	Török Patrik	2001	STU Bratislava	len strava, obed a večera
4.	73 kg	Ruttkay Miroslav	2000	JC ZŤS Martin	len strava, obed a večera
5.	73 kg	Barto Alex	2001	JC Dukla BB	SZJ
6.	90 kg	Turac Denis	2000	STU Bratislava	len strava, obed a večera
7.	63 kg	Geršiová Nina	2001	STU Bratislava	len strava, obed a večera
8.	+ 90 kg	Stromko Ľubomír	2000	JC ZŤS Martin	len strava, obed a večera
9.		Krnáč Jozef	tréneri		len strava, obed a večera
10.		Péterová Alexandra			len strava, obed a večera

Pretekári a pretekárky z STU Bratislava, CTM sever, CTM juh, CTM, východ, Junior Lučenec, AŠK Trnava,

Program:

3.2.2017

16:30 – 18:30 tréning judo

10' rozcvička

10' UK

4 x 4' randori NW na jednu skupinu

6 x 4' randori TW na dve skupiny

4.2.2017

9:30 – 11:30 tréning judo

10' rozcvička

2 x randori NW na jednu skupinu

5' UK v pohybe na dĺžku tatami

8 x 4' randori TW na dve skupiny

16:30 – 18:30 tréning judo

10' rozcvička
10' UK
8 x 4' randori TW na dve skupiny
10' randori NW ippon výmena

5.2.2017

9:30 – 11:30 tréning judo
10' rozcvička
10' UK a NK
10 x 1' randori TW GS na dve skupiny
8 x 4' randori TW na dve skupiny
15:00 – 17:00
10' rozcvička
4 x 4' randori NW na jednu skupinu
10' UK v pohybe
5 x 4' randori TW na dve skupiny

6.2.2017

9:00 – 10:30
10' rozcvička
30' nácvik dvoch spôsobov vykopnutia nohy v NW, keď mi súper drží jednu nohu medzi svojimi
20' nácvik zápasového osoto-gari

Záver:

So sústredením som bol spokojný. Nakoniec sa sústredenia v sobotu a v nedeľu zúčastnilo cca 150 judistov z viacerých krajín. Som rád, že sa sústredenia zúčastnili aj CTM a oddiely zo Slovenska. Až na malé zranenia a pár ochorení ho absolvovali všetci naplno.

Chcem poďakovať SZJ za zorganizovanie tohto sústredenia a verím, že sa v tomto podujatí bude pokračovať aj v budúcich rokoch.

Ubytovanie a strava na hoteli boli veľmi dobré. Slabšie boli obedy a priestor v reštaurácii, kde obedy vydávali. V tomto by sme sa mali v budúcnosti zlepšiť.

Od zahraničných trénerov som však počul ich vyjadrenie spokojnosti a prísľub, spolupráce aj v nasledujúcom roku.

V Bratislave 17.1.2017

Mgr. Krnáč Jozef