

06. Správa z TC Banská Bystrica_jun_17.02.-19.02.2019

Názov akcie: TC Banská Bystrica

Kategória: juniori a dorast

Termín: 17.02.-19.02.2019

Miesto: Banská Bystrica

Tréneri: Péterová Alexandra, Slaný Branislav, Matuszek Marek, Tománek Jozef ml.

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: randori, technika

Ospravedlnení: Petruny a Mitrovič zranenie, Naňo škola

Neospravedlnení:

Zúčastnení:

	meno	váha	ročník	oddiel	náklady	ubytovanie
1.	Turac Denis	90 kg	2000	STU Bratislava	SZJ	áno
2.	Geršiová Nina	70 kg	2001	STU Bratislava	SZJ	áno
3.	Đurčo Dalibor	60 kg	1999	ŠK Dukla B.Bystrica	SZJ	nie
4.	Banský Bruno	66 kg	2000	ŠK Dukla B.Bystrica	SZJ	nie
5.	Török Patrik	73 kg	2001	STU Bratislava	SZJ	áno
6.	Benko Jozef	73 kg	1999	Slávia STU Bratislava	SZJ	áno
7.	Ruttkay Miroslav	81 kg	2000	JC ZŤS Martin	SZJ	áno
8.	Barto Alex	81 kg	2001	ŠK Dukla B.Bystrica	SZJ	nie
9.	Mitrovič Filip	81 kg	2000	JC AŠK Slávia Trnava	SZJ	áno
10.	Naňo Adam	81 kg	2000	STU Bratislava	STU BA	áno
11.	Murčo Richard	73 kg	2001	STU Bratislava	STU BA	áno
12.	Stromko Ľubomír	100 kg	2000	JC ZŤS Martin	SZJ	áno
13.	Hlobej Ivan	nad 100 kg	1999	VŠC Dukla B.Bystrica	SZJ	nie
14.	Sršeň Ján	73 kg	2000	ŠK Dukla B.Bystrica	SZJ	nie
15.	Halajová Alexandra	52 kg	2001	Junior Lučenec	SZJ	áno
16.	Petruny Natália	78 kg	1999	JC ŠK Zemplín Michalovce	SZJ	áno

Program:

17.02.2019

17:00

zraz a ubytovanie

18.02.2019

9:00 zraz a prezentácia

9:30 – 11:00 tréning judo

15' rozohriatie a rozcvičenie

3x P vychýlenie na mieste, 3x P vychýlenie v pohybe, potom Ľ, PS:5x

10'' UK na mieste (striedavo 10 sérii spolu) na konci hod

10'' UK v pohybe (striedavo 10 sérii spolu) na konci hod

3x5 NK v pohybe

3x4' randori ne waza (jedna skupina, IO:1')

6x4' randori tachi waza (jedna skupina, IO:3')

10' strečing

15:30-17:30 tréning judo

20' rozohriatie a rozcvičenie

30' technika v ne waza (pán Matuszek) škrtenie "Viktor" s nohou a druhé varianta maďarského škrtenia "Ungvári"

5x4' randori ne waza (jedna skupina, IO: 1')

5x4' randori tachi waza (jedna skupina, IO:3')

5' strečing

19.02.2019

9:30 – 11:30 tréning judo

20' rozohriatie a rozcvičenie

UK v trojiciach, stredný dvaja meter od neho, 10x UK o soto gari, 10x UK ouchi gari, 10x UK seoinage, 10x UK goshi guruma so zdvihnutím (striedam P, Ľ strana)

UK v trojici, stredný dvaja tri metre od neho, 10'' UK o soto gari, 10'' UK seoinage, 10'' NK tokuj waza NK v trojici, stredný dvaja tri metre od neho, 15'' NK o soto gari, 15'' NK seoinage, 15'' NK tokuj waza (v strede pri NK robím kotúl vpred)

3x4' randori ne waza

4x1' randori tachi waza, IO:30'' po celej sérii IO:3'

3x2' randori tachi waza, IO:30'' po celej sérii IO:3'

2x3' randori tachi waza, IO:1' po celej sérii IO:3'

1x4' randori tachi waza, IO:2'

4x 30'' randori tachi waza GS (remíza a prehra 10 angličákov)

10' strečing

15:00 – 16:30 tréning judo

15' rozohriatie a rozcvičenie

10x P UK okuri ashi harai v pohybe bočnom, striedavo potom Ľ

10x P UK okuri ashi harai v pohybe kruhovom, striedavo potom Ľ

10x P UK kouchi gari v pohybe ťahám, striedavo potom Ľ

10x P UK ouchi gari v pohybe súper ma potiahne, striedavo potom Ľ

10x P UK seoinage/goshi guruma v pohybe ťahám, striedavo potom Ľ

10'' zápasové UK v pohybe x 10 na striedačku

10x šprint na mieste, ľah na brucho hod (striedavo raz jeden raz druhý)

10x v pohybe NK, raz jeden raz druhý

5' randori ne waza

15' randori v tachi waza v skupinách, kto hodí ostáva v strede

15' randori v tachi waza v skupinách, kto padne ostáva v strede

5' strečing

Záver:

Na sústrezení po GP BB ostali pretekári zo SLO a RUS len prvý tréning, potom odchádzali domov. AUT džudisti ostali až do konca. Spolu s dvomi reprezentačnými zložkami, CTM juh a pretekármi z klubu STU Bratislava, 1.JC Pezinok, TJ Mladosť Rimavská Sobota, Junior Lučenec, pretekári z klubov BB a Budokan Zvolen bolo dokopy okolo 70 ľudí (v pondelok ráno cca 90) čo ma veľmi teší. Sparing bol dobrý najmä pre tie ľahšie hmotnostné kategórie. Ťažšie váhy sa bili najmä medzi sebou zo Slovenska. Ubytovaní sme boli na Dukle a stravu sme mali v reštaurácii Atlét.

S nasadením pretekárov som bola spokojná. Geršiová po zranení členku nechodila randori v tachi waze, ale išla ne wazu miesto toho. Benko mal zranené prsty na nohe, tiež sa bil v rámci možností. Ruttkay bol len pondelok. Páčilo sa mi ako sa všetci "hecli" na poslednom tréningu randori. Bili sa naozaj dobre. Čo sa mi páčilo už menej bolo, že tréning začínal napr. 9:30 a podaktorí si došli len 9:20 do haly!!!! A to ešte neboli prezlečení. Mali by si uvedomiť, že mladší pretekári ich sledujú a mali by im ísť príkladom.

V Bratislave 20.02.2019

Mgr. Péterová Alexandra
upravil: Mgr. Jozef Krnáč