



# 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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

## Správa z VT BB 29.6. – 3.7.2015

**Tréner:** Ján Gregor ml., Ján Gregor st.

### Pretekári/ky:

### Program:

#### 29.6.2015 – Pondelok

16:00 – 18:30 judo  
Nácvik vychyľovania; úchop PxP, LxL;  
Nácvik učikomi a nagikomi v pohybe  
Randori TW: 5 x 5´

#### 30.7.2015 - utorok

7:15 – 7:45 beh (okrem juniorov a 1998)  
9:30 – 11:30 U21 a 1998: Fyzické testy + 12´ beh  
U15, U18: posilovačky na tatami + 1 500m beh

16:00 – 18:15 judo – učikomi v pohybe, nagikomi v pohybe – zdokonaľovanie  
Nácvik zápasových kosoto-gake  
Randori TW:  
1´ + 1´ jeden útočí, druhý bráni – 3 x výmena  
(20´´ + 20´´) x 2 – útok z najlepšieho úchopu – 3 x výmena  
5´GS rozhodnutie len v NW – 2 x výmena  
4 x 1´GS (s jedným súperom) – po hode tori hádže ukeho do konca minúty  
Výklus, strečing, lano

#### 1.7.2015 - streda

7:15 – 7:45 UČ bez kimona 20 x 10 (celé chvaty)  
100 m angličáky (meškajúci 150m)  
3 x 400 m výklus



# 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](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

- 9:30 – 11:30 judo  
UČ a NG v pohybe – zdokonaľovanie  
Nácvik NG na rýchlosť (z úchopu, z vychýlením, nie len otáčať sa)  
Randori TW: 5 x 4', randori NW: 10' ipon výmena
- 16:00 – 17:00 judo  
Technika NW  
Prechod „kašiwazaki“; prevedenie z postoja  
Páka z pretočeného soto-makikomi  
Prechod do tatešihogatame (hadica) – dva spôsoby, zdôraznenie rozdielov  
Lano: min 6x
- Regenerácia: plaváreň, rege

## 2.7.2015 - štvrtok

7:15 – 7:45

9:30 – 11:00

16:00 – 17:20

atletická rozcvička, atletická abeceda (s atletickým trénerom)

posilňovňa; technika vzpieračských cvikov

Minikruháč: 7 x drep+výtlač, 7 x zhyb, 7 x angličáky – 6 sérií

judo

Taktika, prístup k zápasu, boj o úchop;

Randori NW: 2 x 4'; TW: 5 x 4', 4 x 1'GS (s jedným súperom) – po

hode tori hádže ukeho do konca minúty

Regenerácia, plaváreň

## 5.7.2015 – piatok

9:00 – 10:00

judo

UČ, NG v pohybe; NG na rýchlosť

Randori NW: 1 x 5', TW: 30' bez prestávky – voľne meniť súperov

Učikomi v trojiciach

### Záver:

Úroveň sústredenia a aj nasadenie pretekárov bolo dobré. Zamerali sme sa v prvom rade na praktické zápasové činnosti ako je učikomi a nagikomi v pohybe, na rýchlosť a snažili sme sa zdôrazňovať aktívne útočné džudo.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 6.7.2015