

Správa z VT Rauris 19.1.-22.1.2014

Názov akcie: VT Rauris, AUT

Termín: 19.1.-22.1.2014

Miesto: Rauris

Tréneri: Krnáč Jozef, tréner STU Babic Branislav, tréner MŠK Vranov n/T Dymitro Smagin

Spôsob dopravy: mikrobús OŠG Bratislava, STU Bratislava

Zúčastnení:

1. Kincelová	Dominika	ŠK Zemplín Michalovce	44 kg
2. Mokoš	Martin	STU Bratislava	55 kg náklady STU BA
3. Lhotský	Martin	STU Bratislava	55 kg
4. Šmída	Michal	STU Bratislava	66 kg
5. Kopiš	Miroslav	JC ZŤS Martin	81 kg
6. Hoferica	Peter	JC ZŤS Martin	81 kg
7. Bežo	Roman	STU Bratislava	66 kg náklady STU BA
8. Bugár	Dávid	STU Bratislava	81 kg náklady STU BA
9. Mužíková	Magdaléna	STU Bratislava	57 kg náklady STU BA

MŠK Vranov n/T:

1. Smagin Lev
2. Ševčík Jakub
3. Serafínová Petra
4. Hladová Michaela

Neospravedlnení: Očenášová Zuzana (pomýlila si dátum odchodu)

Program:

19.1.2014

15:00 príchod

17:00 – 19:00

10' rozcvička

5' uči-komi

8 x 4' randori TW na dve skupiny

2 x 4' randori NW na jednu skupinu

20.1.201

9:30 – 11:30 tréning viedol Krnáč Jozef

10' rozcvička

10' prípravné cvičenia v NW

30' nácvik v NW „hadica“ - Krnáč

4 x 4' randori NW na jednu skupinu

4 x 4' randori TW na dve skupiny

17:00 – 19:00

10' rozcvička

5' UK v pohybe

7 x 4' randori TW na dve skupiny

3 x 4' randori NW na jednu skupinu

21.10.2013

9:30 – 11:30 tréning viedol Rupert Riess junior

10' rozcvička

10' nácvik práce v úchope príprava na kombináciu

30' nácvik kombinácie sasai-curi-komi-aši osoto-gari, ouči-gari osoto-gari

4 x 4' randori NW na jednu skupinu

5 x 4' randori TW na dve skupiny

17:00 – 19:00

10' rozcvička

5' UK v pohybe

7 x 4' randori TW na dve skupiny

3 x 4' randori NW na jednu skupinu

22.1.2014

9:30 – 11:30 tréning viedol Ernst Hofer

10' rozcvička

10' nácvik práce v NW pretočenie do strany keď je UKE na štyroch

30' nácvik z pozície UKE na štyroch pretočenie do strany a prechod do kuzure-jokošihogatame, alebo kamišihogatame

4 x 4' randori NW na jednu skupinu

5 x 4' randori TW na dve skupiny

14:00 odchod z Raurisu

20:00 príchod do Bratislavy

Záver:

Sústredenie bolo zamerané ako rozbehová príprava pred dorasteneckou sezónou. Tradične bolo sústredenie kvalitne obsadené. Bolo síce menej krajín, no počet zúčastnených zostal-cca 350 pretekárov a pretekárook z 5 krajín.

Okrem Ševčíka, ktorý si zlomil prst na ruke a bol ošetrovaný v nemocnici, sa ostatným našťastie zranenia vyhýbali. Všetci podali kvalitné výkony a s takýmto nasadením na sústredení som sa už dlho nestretol. Nebol nikto, koho by som musel naháňať do zápasov. Všetci sa snažili ísť naplno každý jeden zápas na sto percent.

Takže s priebehom sústredenia som bol nadmieru spokojný.

V Bratislave 3.2.2014

Mgr. Krnáč Jozef