

12. Správa z VT Banská Bystrica, 03.07.-07.07.2017

Názov akcie: VT Banská Bystrica

Kategória: juniori

Termín: 03.07.-07.07.2017

Miesto: Banská Bystrica

Tréneri: Gregor Ján ml., Gregor Ján st., Péterová Alexandra, Jozef Krnáč

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: VT – randori

Ospravedlnení: Kincelová, Rýdza

Zúčastnení:

TC Banská Bystrica 3.7.-7.7.2017 JUNIORI						
	meno	váha	oddiel	náklady	termín	počet nocí
1	Mokoš Martin	73 kg	JC STU Bratislava	SZJ	3.7.-7.7.2017	4
2	Blahušiak Miroslav	90 kg	JC ZŤS Martin	SZJ	3.7.-7.7.2017	4
3	Ďurčo Dalibor	60 kg	JC VŠC Dukla BB	SZJ	3.7.-7.7.2017	4
4	Kincelová Dominika	52 kg	MŠK Vranov n/T.	SZJ	3.7.-7.7.2017	4
5	Rýdza Barbora	57 kg	JC Dubnica n/V.	SZJ	3.7.-7.7.2017	4
6	Šmída Michal	81 kg	JC STU Bratislava	SZJ	3.7.-7.7.2017	4

Program:

• 03.07.2017

09:00 zraz

9:00-9:30 rozkladanie tatami

9:30-10:30 Tréning na tatami bez kimona

Po rozohriatí a rozcvičení štarty z rôznych polôh (8x), rozdelenie do družstiev – rôzne druhy štafetových behov (10x), vytláčanie z tatami všetci naraz (3x), naháňačka v kruhu vo dvojiciach v stoji a v ľahu na zemi (10´), strečing

11:30 obed

17:00-19:00 Tréning judo

10´ príhovor Jána Gregora ml., ohľadom programu VT a motivácii k najbližším akciám

15´ rozohriatie a rozcvičenie

3x20 P,Ľ vychýlenie na mieste (len ruky)

3x P,Ľ vychýlenie v pohybe (prúdová metóda)

4x 5 jaku soku geiko

6x4´ randori tachí waza (na 2 skupiny do 73kg a nad 73kg)

2x4´ randori ne waza (na jednu skupinu)

5´ strečing

19:30 večera

23:00 nočný klúd

• 04.07.2017

07:30-8:00 Tréning beh

25´ súvislá rovnomerná metóda

8:00 raňajky

10:00-11:30 Tréning judo

5´ ľahké randori v ne waza

3x20 P,Ľ podanie límca a nasadenie škrtenia

40´ technika začiatok ako do hadice, ale prejdeme do kata ha shime, to isté ale s vystretou chytenou nohou súpera, to isté ale prejdeme na druhú stranu cez súpera

10x čo najrýchlejšie spraviť prvý prechod do kata ha shime

8x mini randori z tejto pozície

12:00 obed

16:00-18:00 Tréning judo

10' Rozohriatie a rozcvičenie vo dvojici
2 dĺžky P,Ľ vychýlenie (prúdovou formou)
3x1' uchi komi v pohybe s prebratím límca
3x1' uchi komi v pohybe s prebratím rukávu
6x4' (ťažšia skupina 5') randori tachi waza
15' randori ne waza ippon change
8x lano straší, 100 lízaných kľukov mladší

19:00 večera

23:00 nočný kľud

• **05.07.2017**

7:30-8:00 Tréning beh

10x šprint do kopca + 1x extra na čas
5x vyniesť súpera do kopca

8:00 raňajky

10:00-11:30 Tréning judo

2x otáčanie do seoi nage P,Ľ prúdovou formou, ťahám
2x otáčanie do seoi nage P,Ľ prúdovou formou, tlačím
2x otáčanie do sode curikomi goshi P,Ľ prúdovou formou, ťahám
2x otáčanie do sode curikomi goshi P,Ľ prúdovou formou, tlačím
20x vychyľovanie rukami P,Ľ
10x celé vychýlenie P,Ľ
10x P,Ľ prebratie úchopu cez rukáv
10x P,Ľ prebratie úchopu cez límec
10x P,Ľ súper ma zavrie zhora a vyvlečenie ramena
5x15'' zápasové uchi komi s prebratím úchopu
10x prebratie úchopu a hod cez rukáv
10x prebratie úchopu a hod cez límec
10x vyvlečenie ramena, keď ma súper drží zhora a hod

12:30 obed

13:00 voľno

18:00 večera

23:00 nočný kľud

• **06.07.2017**

7:30-8:00 Tréning beh

atletická abeceda
8x naháňačka na reakciu vo dvojici
8x naháňačka so "strihačkou" vo dvojici
1 kolo prenesiem súpera na chrbte

8:00 raňajky

10:00-11.30 Tréning judo

10x P,Ľ prebratie úchopu s rukávu
10x P,Ľ prebratie úchopu s límca
10x P,Ľ vyvlečenie ramena, keď ma súper drží z hora
5x nage komi s prebratím rukávu
5x nage komi s prebratím límca
5x nage komi s vyvlečením ramena, keď ma súper drží z hora
6x mini randori v ne waza rôzne zápasové pozície

10x molekuly v ne waza

12:00 obed

16:00-18:00 Tréning judo

5x mini randori na škrtenie kata ha shime

4x5 nage komi v pohybe s prebratím úchopu

6x4' randori tachi waza (na dve skupiny)

10x voľné nage komi

18:30 večera

23:00 nočný klúd

• **07.07.2017**

7:30-8:00 Tréning beh

25' súvislá rovnomerná metóda

8:00 raňajky

10:00-11:30 Tréning judo

5x P,L vychýlenie súpera na konci hod (prúdová metóda)

5x30'' nage komi v pohybe

3 kolá po 2' handicapové randori tachi waza vo štvorici

5x5 uchi komi v trojici (na dvoch nastupujem)

12:00 ukončenie sústredenia

Záver: Tréningy prebiehali v športovej hale Štiavničky, ubytovanie bolo na Dukle a strava v reštaurácii Atlét. Okrem nominovaných sa sústredenia zúčastnili aj pretekári z rôznych klubov Slovenska čo ma celkom potešilo. Čo sa týka randori ťažšie váhy mali dobrý sparing aj kvôli seniorom, tí ľahší museli ísť aj viac krát s tým istým súperom. Ďurčo a Blahušiak mali niekedy tréning so seniormi (Ďurčo testy, Blahušiak posilňovňa).

V Bratislave 07.07.2017

Mgr. Péterová Alexandra