

15. Správa z TC Banská Bystrica I. 2.7.-6.7.2018

Názov akcie: TC Banská Bystrica I.

Kategória: junior.

Termín: 2.7.-6.7.2018

Miesto: Banská Bystrica

Tréner: Krnáč Jozef, Ján Gregor, Alexandra Péterová, Branislav Slaný

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: sústredenie – randori, technika, kondičná príprava, testy

Počet krajín a účastníkov:

Ospravedlnení:

Zúčastnení:

	meno	váha	náklady
1.	Fízel Márius	100 kg	SZJ
2.	Blahušiak Miroslav	90 kg	SZJ
3.	Turac Denis	90 kg	SZJ
4.	Stromko Ľubomír	100 kg	SZJ
5.	Rutt kay Miroslav	81 kg	SZJ
6.	Ďurčo Dalibor	60 kg	SZJ
7.	Bánsky Bruno	66 kg	DUKLA
8.	Benko Jozef	73 kg	STU
9.	Ján Lupták	73 kg	DUKLA
10.	Mitrovič Filip	81 kg	AŠK TT
11.	Hlobej Ivan	nad 100 kg	DUKLA
12.	Mokoš Martin	73 kg	NŠC
13.	Bokorová Patrícia	57 kg	SZJ
14.	Križánková Terézia	63 kg	STU
15.	Gadzhiev Dalgat	73 kg	STU
16.	Krnáč Jozef	tréner	SZJ

Program:

2.7.2018

15:30-17:30 tréning džudo

10' rozohriatie a rozcvičenie

5x UK na mieste (jeden, druhý) PS: 10x

5x UK v pohybe (jeden, druhý) PS: 10x

3x NK v pohybe PS: 10x

10'' Šprint na mieste + 10'' UK na mieste + 10'' UK v pohybe + 10'' NK v pohybe PS: 3

10'' pilka+10'' tlačenie rúk+ 10'' UK jeden, 10'' UK druhý, 10'' NK jeden, 10'' NK druhý PS: 3

30'' presadiť sa do horného úchopu, jednu ruku na límci a druhou chytám horný úchop, uke sa aktívne bráni P,Ľ x 3 výmeny súpera

30'' presadiť sa do horného úchopu, keď uke drží rukávy x 3 výmeny súpera

2x6' randori ne waza IO: 2'

4x5' randori tachi waza IO: 2'

3.7.2018

7:30-8:00 beh

Beh na malé Podlavice (5 km)

10:00-12:00 tréning džudo

10' rozohriatie a rozcvičenie

5x UK na mieste (striedavo) x 10

5x UK v pohybe (striedavo) x 10

5x UK so zdvihnutím súpera (striedavo) x 10

10x NK len techniky ashi-waza s prebratím úchopu

30' nácvik techniky kouchi-gari (2 varianty zápasové prevedenie)

10'' zápasové UK, na konci hod x 10

10x 1' randori tachi-waza pauza 30''

16:30-18:30 tréning džudo

10' rozohriatie a rozcvičenie

10' UK v pohybe na dĺžku + NK

10'' UK na mieste jeden, druhý + 10'' NK na mieste jeden, druhý + 10'' UK v pohybe jeden, druhý + 10'' NK v pohybe jeden, druhý + 10' kľukov + 10' ľah sed PS: 3

3x 4' randori ne-waza

30' randori tachi-waza (jeden v strede, riadené, po ippone ostáva v strede)

4x 4' randori tachi waza

10x NK v pohybe, voľne

4.7.2018

7:30-8:00 posilňovanie vo dvojici na štadióne

10:00 – 12:00 tréning džudo

10' rozcvičenie a rozohriatie

15' prípravné cvičenia v ne-waze – otočenie súpera z brucha (4 varianty)

10' nácvik '' vykopávačky,,

15' nácvik '' nemeckého škrtenia s nohou,, a variant s prechodom do kesa-gatame

randori ne-waza v trojici, zmena po 1' stredný po 6'

15:30 – 16:30 tréning džudo

10' rozcvičenie a rozohriatie

5x UK na mieste (striedavo) x 10
5x UK v pohybe (striedavo) x 10
Miniandori zo zápasových pozícií tači-waza
Zaseknuté kouči-gari
Zaseknuté kosoto-gari
Jednostranný úchop zatvorené rameno
Zaseknuté ouči-gari
Zaseknutá uči-mata
Miniandori zo zápasových pozícií ne-waza
Na štyroch nalezanie do sankaku
Na bruchu v stoji držím za opasok
Na chrbte dolný drží nohu medzi svojimi nohami
Nasadená ude-hišigi-žuži gatame, spodný si drží ruky
Zápasové UK 10'' na konci s hodom x 10
Hendikepové randori v štvorici po 1' stredný je tam 6'

5.7.2018

9:00 – 11:00 cuperov test 12' beh aj s meraním PF

16:30 – 18:30 tréning džudo

10' rozohriatie a rozcvičenie

10' UK v pohybe na dĺžku + NK

10'' UK na mieste jeden, druhý + 10'' NK na mieste jeden, druhý + 10'' UK v pohybe jeden, druhý + 10'' NK v pohybe jeden, druhý + 10 kľukov + 10 ľah sed x 3

3x 4' randori ne waza

30' randori tachi waza (jeden v strede, riadené, po ippone ostáva v strede)

6x 3' randori tachi waza

6.7.2018

7:30-8:00 beh na malé Podlavice (cca 5 km)

10:00-12:00 tréning džudo

10' rozcvičenie a rozohriatie

5 x UK v pohybe 3 série

1 x UK v pohybe po prebratí súpera do úchopu, po nástupe, keď sa tori vracia uke hádže x 10 striedavo

10' nácvik 2 variant zápasového kouči-gari

10' nácvik 2 variant nemeckého škrtenia a výkopávačky

10' zápasové UK + 1 x NK striedavo x 5 sérii

1' randori TW, 30'' pauza x 10

5 x randori GS

Záver: S priebehom sústredenia a nasadením pretekárov som bol spokojný.

V Bratislave 6.7.2018

Mgr. Krnáč Jozef.