

## 16. Správa z TC Banská Bystrica, 09.07.-12.07.2018

**Názov akcie:** TC Banská Bystrica

**Kategória:** junior.

**Termín:** 09.07.-12.07.2018

**Miesto:** Banská Bystrica

**Tréneri:** Jozef Krnáč, Péterová Alexandra, Ivana Komlóšiová, Marek Matuszek

**Spôsob dopravy:** individuálne

**Zameranie:** randori, technika

**Neospravedlnení:**

**Zúčastnení:**

	meno	váha	náklady
1.	Fízel Mária	100 kg	SZJ
2.	Blahušiak Miroslav	90 kg	SZJ
3.	Turac Denis	90 kg	SZJ
4.	Stromko Ľubomír	100 kg	SZJ
5.	Ruttkay 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.	Bokorová Patrícia	57 kg	SZJ
13.	Križánková Terézia	63 kg	STU
14.	Gadzhev Dalgat	73 kg	STU
15.	Krnáč Jozef	tréner	SZJ

**Program:**

**09.07.2018**

09:00 zraz

10:00-11:30 tréning judo

10´ rozhriatie a rozcvičenie

5x prebratie úchopu a UK, PS:5x

3x prebratie úchopu a UK na rýchlosť, PS:3x  
3x striedavo prebratie úchopu a NK PS:3x  
3x striedavo prebratie úchopu UK, keď sa vracia druhý NK, PS:3x  
3x striedavo jeden drží rukávy, druhý hádže, PS:3x  
3x striedavo jeden drží vrchný úchop, PS:3x  
mini randori 30'' útočí jeden, 30'' druhý, PS:3x  
mini randori 30'' ashi-waza randori, PS:3x  
mini randori 3x GS  
randori ne-waza 3x4'  
randori tachi-waza 3x4'

5x NK striedavo s prechodom do ne waza

16:30-18:00 tréning judo tí čo neštartujú v Paksi, ostatní posilňovňa kruhový tréning na časové úseky

15' rozhriatie a rozcvičenie  
10xP, 10xL UK na mieste, PS:10x  
5xP, 5L UK v pohybe, PS:10x  
3xP, 3xL NK v pohybe, PS:10x  
v trojici s behom medzi súpermi cca 3m, 1xUK P, 1xUK L na jednom x 10  
1xUK P, 1xUK L na jednom x 6  
1xNK P na jednom, 1xUK L na druhom x 5  
1xNK P, n jednom, 1x L na druhom x 3  
10' úpolové hry  
5' japonské hry

### **10.07.2018**

07:30-8:00 beh, na Malé Podlavice a späť

10:00 – 11:30 tréning judo

10' rozhriatie a rozcvičenie  
1 dĺžka vychyľovanie P, 1 dĺžka L  
1 dĺžka UK ťahám, 1 dĺžka UK tlačím, 1 dĺžka UK bočný pohyb, potom to isté ale 1xUK+1xNK  
10'' píłka + 10'' tlačenie dlaňami + 10'' UK na mieste striedavo jeden, druhý + 10'' UK v pohybe striedavo jeden, druhý + 10'' NK na mieste striedavo jeden, druhý + 10'' NK v pohybe striedavo jeden, druhý + 10x kľuky + 10x ľah sed; PS:3x  
randori 2' tachi-waza + 2' ne-waza + 1' tachi-waza + 1' ne-waza; PS:4x  
10x NK v pohybe s prechodom do ne waza

16:30 – 18:00 tréning judo tí čo neštartujú v Paksi, ostatní posilňovňa kruhový tréning na výbušnosť

15' rozhriatie a rozcvičenie  
molekuly v ne-waza, 5x od hlavy, 5x z boku, 5x spoza súpera  
UK v ne-waza na 5 prechodov, PO: 5xP,L  
mini randori na 20'' jeden, druhý 3x výmena, kesa gatame, hadica, spomedzi nôh  
30' randori n- waza ippon change  
5' naháňačka v dvojici v kruhu

### **11.07.2018**

10:00 – 11:30 tréning judo

10' rozhriatie a rozcvičenie  
5x UK v pohybe, PS:5  
5x UK v pohybe do rýchlosti, PS:3  
1x UK na mieste + 1x UK v pohybe + 1x NK v pohybe, PS:3  
15' nácvik zápasové tani-otoshi  
15' nácvik zápasové okuri-ashi-barai  
15' zápasové kouchi-gari na vzdialenejšiu nohu  
15' zápasové kouchi-gari maki komi na bližšiu nohu  
5x NK ashi-waza po prebratí úchopu

5x NK kombinácia, prvá technika ashi waza

5x NK kontry

13:00 voľno poobede

**12.07.2018**

07:30 – 8:00 posilňovanie vo dvojici

2 kolá rozbehanie na atlet. štadióne

5' individuálne rozcvičenie

5' atletická abeceda

posilňovanie vo dvojici

10x striedavo súpera zachytím do výpadu vzad

10x ľah sed na súperovi v stojí vpredu

10x drep so súperom

5x P,L súpera nadhodím na nevestu, PS:3x

10m chôdza po štyroch kolená hore tesne nad zemou, späť dozadu

10:00 – 11:30 tréning judo

10' rozohriatie a rozcvičenie

5' úpolové hry a cvičenia

5x UK na mieste, PS:3x

5x UK v pohybe, PS:3x

1x UK na mieste + 1x UK v pohybe + 1x NK v pohybe, PS:5x

3x NK po vytrhnutí z rukáva

3x NK po vytrhnutí z límca

3x NK po zatvorení z hora

mini randori tachi-waza

20'' súper drží rukávy +

20'' súper drží límce +

20'' jeden útočí, druhý sa bráni a opačne, PS:3x

mini randori ne-waza

20'' súper drží nohu, potom druhý

20'' súper medzi nohami, potom druhý

20'' sankaku, potom druhý

20'' sankaku rukami, potom druhý

3x NK kombinácia s prebratím úchopu a prechodom do ne waza

randori ne waza 4x5'

**Záver:**

S priebehom sústredenia a nasadením pretekárov som bol spokojný. Mitrovič sa zúčastnil len 2 tréningov juda pre pretrvávajúce zdravotné problémy s kolenom. A odišiel už v stredu na obed.

V Bratislave 16.07.2018

Upravil

Mgr. Péterová Alexandra

Krnáč Jozef