



# 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 B.Bystrica 30.6.-8.7.2016

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

### Pretekári/ky:

### Program:

#### štvrtok, 30.6.2016

16:00 – 18:00 Rozcvička  
UK za pohybu na dĺžku tatami 6x  
NK za pohybu na dĺžku tatami 6x  
UK na rýchlosť 10'' + NK (20'' pauza) x 5  
Skipping 5'' + NK rôzne smery na podnet súpera (reakcia)  
Randori TW:  
Len ouči-gari a osoto-gari 1' útočí jeden, 1' útočí druhý x 3 výmeny  
Randori TW: 4 x 5's prechodom do NW (3' pauza)  
Randori NW: 10' ipon výmena

Testy: 400 m

Kanáťová bez randori (zranený palec na nohe), Gábor bez randori (nedoliečený palec na ruke)

#### piatok, 1.7.2016

9:00 – 11:00 U21 + 1999 testy fyzickej pripravenosti (viď príloha)  
Posilka + 12' beh

9:30 – 11:00 seniory + U23  
Kruhový tréning na tatami:  
1 x 20'' vlnenie lanom + 20'' ura-nage panák + 20'' UK za pohybu  
2 x 20'' vlnenie lanom + 20'' ura-nage panák + 20'' UK za pohybu  
3 x 20'' vlnenie lanom + 20'' ura-nage panák + 20'' UK za pohybu  
1 x 20'' vlnenie lanom + 20'' ura-nage panák + 20'' UK za pohybu  
Beh: Malé podlavice (cca 20')



# 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)

16:00 – 18:00 judo  
10' Rozcvička vo dvojiciach  
3' individuálne  
5' UK v pohybe (striedať 1 x vychýlenie, 1 x nástup)  
Nácvik:  
PxL: držanie, resp. preberanie úchopu za rukáv (druhá ruka zvnútra) +  
následné vedenie súpera a prechod do útoku – 20'  
PxP: okamžité prebratie úchopu za rukáv s následným útokom - 10'  
Randori TW: 5x5' s prechodom do NW (2' pauza)  
30'' UK + 30'' kumikata + 30'' NK + 30'' kumikata

## Sobota, 2.7.2016

9:00 – 11:00 judo:  
Rozcvička dynamický strečing  
Šprinty z polôh  
5' UK v pohybe na dĺžku tatami  
Nácvik 30':  
PxP, PxL: obaja sa držia jednou rukou za límce na vystreté ruky – páka  
v postoji s prichytením ruky + následný útok v TW, resp. dokončenie v NW  
Obmena: súper drží zhora za krk  
Randori TW: 3 x 1' nacvičované akcie  
Randori TW: 4 x 3' s prechodom do NW  
Randori TW: 15' GS ipon platí len v NW

16:00 – 17:30 individuálne plaváreň, resp. pláž

## Nedeľa, 3.7.2016

8:30 – 9:30 beh v teréne (light)

16:00 – 17:30 plaváreň

## Pondelok, 4.7.2016

10:30 judo: rýchlostný tréning  
30' rýchlostný tréning s atletickým trénerom na tatami zameraný na odrazy  
a rýchlosť  
6' UK v pohybe na dĺžku: strč + nástup z prvého úchopu  
5 x 10'' UK na rýchlosť + NK (20'' pauza)



# 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)

10 x NK z miesta – maximálna rýchlosť

16:00 – 18:00 judo:  
Rozcvička 15'  
30' Zopakovanie nacvičovaných akcií z predošlých dní v pohybe z NK  
Situačné randori TW+NW:  
20'' vyťahnutie nohy (nie z plného kontaktu) x 2  
20'' akcia po kouči-gari, resp. ouči-gari x 2  
20'' akcia po bloknutí joko-tomoe-nage x 2  
Randori TW: 3 x 4' s prechodom do NW (2 skupiny)

## utorok, 5.7.2016

9:00 – 11:00 judo  
Rozcvička vo dvojiciach – gymnastika  
5' UK v pohybe na dĺžku tatami s otočením súpera  
UK a NK v zápasovom pohybe: 4 x 1' na striedačku  
Randori TW: 5 x 5' (ženy 4') s prechodom do NW na 2 skupiny  
UK v trojiciach 3 x 5'  
15:00 – 17:00 plaváreň, individuálny tréning  
15:30 – 17:30 testy (tí, čo nerobili)

## Streda, 6.7.2016

9:00 – 11:00 judo – NW  
Rozcvička – „newazová“  
Nácvik zápasových situácií s prechodom do NW:  
„preskočené“ tai-otoši – súper končí na bruchu, pokračujem v ťahu za rukáv až do osaekomi (kamišihogatame)  
Nedokonale sumi-gaeši (súper skončí na kolenách) – pokračujem „kašiwazaki“, resp. sankaku  
Minirandori NW:  
3 x 20'' s výmenou 1. nacvičovaná situácia  
3 x 20'' s výmenou 2. nacvičovaná situácia  
3 x 20'' s výmenou bloknutie nástupu a pokračovanie v NW  
Randori TW: 10' ipon výmena (ipon platí len v NW)  
15:00 – 17:00 regenerácia, individuálny tréning



# 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)

## Štvrtok, 7.7.2016

9:00 – 10:40

judo – riadené randori

Rozcvička – štarty, hry, súťaže

5' UK na mieste

3 x 30'' NK v zápasovom pohybe

Randori NW: 4'

Randori s rozhodovaním (2 dvojice na každom zápasisku)

1. Krišandová – Kinceľová, Majorošová – Kanátová, Komlóšiová – Jakubcová, Mužíková – Ďurčo)

2. Becík – Šmída, Kurák – Kolesár, Blahušiak – Fízel, Bežo – Matiaš

Randori TW: 1 x 4' s prechodom do NW

3. Poliak – Becík

Randori TW: 4 x 4' s prechodom do NW

Tí čo majú turnaj podľa pocitov

Ukončenie sústredenia

### Záver:

Napriek menšiemu počtu pretekárov malo sústredenie dobrú kvalitu a v randori bolo vidno dobré nasadenie a zlepšenia zápasového myslenia. Venovali sme sa zápasovým situáciám v praktickom prevedení v randori a príprave na turnaje (EC Bratislava a ECJ Paks). Súčasťou sústredenia boli testy vekovej kategórie U21 a ročník 1999.

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 18.4.2016

Bankové spojenie - dotačný účet MŠ SR 1785260359 / 0200 VÚB Polus Bratislava  
Bankové spojenie - účet SZJ 4040032101 / 3100 LUBA Polus Bratislava  
IČO/DIČ 17308518 / 2021856199  
Registrácia 1.8.2002 MV SR VVS / 1 – 9020 / 90 – 339 – 4 z