

11. Správa z TC Kodaň, DEN (Gerlev) _jun_1.8.-7.8.2021

Názov akcie: TC Kodaň, DEN (Gerlev)

Kategória: jun.

Termín: 1.8.-7.8.2021

Miesto: Gerlev, DEN

Tréneri: Krnáč Jozef, Hajás Matej

Spôsob dopravy: letecky

Zameranie: randori, technika

Ospravedlnení: Fízeľová Ema

Neospravedlnení:

Zúčastnení:

	meno	kategória	váha	náklady
1.	Barto Alex	U21	81 kg	VŠC Dukla
2.	Matašeje Benjamin	U21	90 kg	VŠC Dukla
3.	Maruška Alex	U21	81 kg	VŠC Dukla
4.	Ádam Viktor	U21	100 kg	VŠC Dukla
5.	Ret Samuel	U21	90 kg	VŠC Dukla
6.	Jankovič Juraj	U18	73 kg	NŠC BA
7.	Štefánik Timotej	U18	81 kg	NŠC BA
8.	Bajtoš Jakub	U18	60 kg	NŠC BA
9.	Kossúth Adam	U18		VŠC Dukla
10.	Hajás Matej	tréner		VŠC Dukla
11.	Krnáč Jozef	Covid manager - tréner		SZJ U21

Program:

1.8.2021

Prílet, ubytovanie

19:30 – 20:30 tréning (Hajás)

Vonku vo dvojiciach posilňovanie, krátke šprinty

2.8.2021

10:00 – 11:30 tréning judo (Krnáč)

15' rozohriatie a rozcvičenie

15' prípravné cvičenia v NW

20' nácvik „hadica“

5 x 4' randori NW na jednu skupinu

15:30 – 17:30 tréning judo (Krnáč)

15' rozohriatie a rozcvičenie

15' UK a NK v pohybe

30' nácvik sumi-gaeši rôzne zápasové varianty
5 x 4' randori TW na dve skupiny

3.8.2021

10:00 – 11:30 tréning judo (Ježek)

15' rozhriatie a rozcvičenie
30' nácvik páky keď je súper v pozícii na bruchu
4 x 4' randori NW

15:30 – 17:30 tréning judo (Ježek)

15' rozhriatie a rozcvičenie
15' UK a NK v pohybe
30' nácvik kouči-gari rôzne zápasové varianty
5 x 3'+1'GS randori TW na dve skupiny

4.8.2021

9:00 – 11:00 tréning posilňovňa

Kontrastná metóda

10' rozcvičenie
4-5 dvojíc cvičení
4 opakovania 80-90% + 4 opakovania 40-50%
10' strečing

15:30 – 17:30 tréning judo (Krnáč)

15' rozhriatie a rozcvičenie
15' UK a NK v pohybe
30' nácvik kosoto-gari, tani-otoši, rôzne zápasové varianty
5 x 3'+1'GS randori TW na dve skupiny

5.8.2021

10:00 – 11:30 tréning judo (Hajás)

15' rozhriatie a rozcvičenie
15' prípravné cvičenia v NW
20' nácvik uširo-kesa-gatame rôzne varianty
5 x 4' randori NW na jednu skupinu

15:30 – 17:30 tréning judo (Scharinger)

15' rozhriatie a rozcvičenie
15' UK a NK v pohybe
30' nácvik ouči-gari, rôzne zápasové varianty
5 x 3'+1'GS randori TW na dve skupiny

6.8.2021

10:00 – 11:30 tréning judo (Krnáč)

15' rozhriatie a rozcvičenie
15' prípravné cvičenia v NW
10' nácvik tateših-gatame
2 x 6' (30'' výmeny) randori v trojici, dvaja naraz na jedného
5 x UK P, 5 x UK L v trojici v smere dopredu, to isté v smere dozadu (prvý robí na druhom tretí pridrža druhého)
10' nácvik zápasového joko-gari
10' nácvik kombinácia ouči-gari(háčik na koleno) a osoto-gari
10' randori (5'' výmeny) z rôznych štartovacích pozícií (jednostranný úchop zhora P, L....)

Záver: Na sústreďenie sme boli pozvaní od reprezentačného trénera DEN Petra Scharingera. Nakoniec organizátor uhradil pobyt pre celú našu výpravu. Konalo sa v školskom centre Garlev. Bol to letný camp pre všetky vekové kategórie. Aj pre deti a hobby judo. Tí však mali tréningy v iných časoch a hale. Bola tu však aj reprezentácia CZE, SWE, DEN, ISL a oddiel z POL.

Zameranie bolo aj na techniku. Nie len čisto na randori. Pri vedení tréningov sa tréneri vystriedali. No pre našich pretekárov to bola podľa mňa vítaná zmena. Nakoniec aj tých randori mali dosť. Musím všetkých pochváliť pre ich nasadenie aj prístup k tréningom.

V Garlev, DEN 6.8.2021

Mgr. Krnáč Jozef