



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 web: www.judo.sk

Správa reprezentácie U18 – TC Banská Bystrica

Názov akcie: TC Čarny Bytom,

Kategória: dorast

Termín: 26.-29.1.2022

Miesto: Čarny Bytom, Poľsko

Tréneri: Gabriel Čopák

Spôsob dopravy: mikrobús

Zameranie: nácvik techniky, randori

Ospravedlnení:

Neospravedlnení:

Zúčastnení:

	váha	meno	Rok narodenia	oddiel	náklady
1.	66 kg	Meša Andrej	2005	Dukla B. Bystrica	SZJ
2.	+90 kg	Popjak Tomáš	2005	Zemplín Michalovce	SZJ
3.	48 kg	Seková Martina	2005	Spartak P. Bystrica	SZJ
4.	70 kg	Škvareninová Natália	2005	Mladosť Žilina	SZJ
5.	63 kg	Vaneková Terézia	2005	JC Bardejov	SZJ

Program:

26.01.2022

Tréning: 18:00

10' - rozcvičenie

10' kuzushi a uchi-komi

Randori ne-waza

4x4minúty, dve skupiny

Randori tachi-waza

6x4 minúty, dve skupiny

Záver: strečing



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 web: www.judo.sk

27.1.2022

Tréning: 10:00

10' - rozcvičenie

10' kuzushi a uchi-komi

Randori ne-waza

3x4minúty, dve skupiny

Randori tachi-waza

7x4 minúty, dve skupiny

Záver: strečing

Tréning: 18:00

10' - rozcičenie

20' - nácvik vytrhávania a boj o úchop

Randori tachi-waza

8x4minúty, dve skupiny

Záver: strečing

28.1.2022

Tréning: 10:00

10' - rozcvička

10' - kuzushi a uchi-komi do pohybu

20' - nácvik prechodov v ne-waze do držania

Randori tachi-waza

6x4 minúty, dve skupiny

Záver: strečing

Tréning 18:00

10' - rozcvičenie

10' kuzushi a uchi-komi

Randori ne-waza

3x4minúty, dve skupiny

Randori tachi-waza

7x4 minúty, dve skupiny

Záver: strečing



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 web: www.judo.sk

29.1.2022

Tréning 10:00

10' - rozcvičenie

10' kuzushi a uchi-komi

Randori ne-waza

3x4minúty, dve skupiny

Randori tachi-waza

7x4 minúty, dve skupiny

Záver: strečing

Záver:

Sústredenie bolo zamerané najmä na randori, ktoré bolo kvalitné a v kategórii dievčat na svetovej úrovni Sústredenia sa zúčastnilo cca. 200 pretekárov z Poľska, Litvy, Slovinska, Česka, Slovenska. Jeden tréning vynechala Terézia Vaneková z dôvodu únavy, ale následne pokračovala. Sústredenie splnilo svoj účel a s nasadením sledovaných pretekárov som bol spokojný. Bola to dobrá príprava pred odchodom na prvý EC v Lignane.

V Michalovciach 31.1.2022

Gabriel Čopák

reprezentačný tréner U18