



## Správa z TC Sokol Bratislava, SVK 30.04.2023

**Názov akcie:** TC Sokol Bratislava

**Kategória:** U18

**Termín:** 30.04 2023

**Miesto:** Bratislava, telocvičňa Sokol

**Tréneri:** Péterová Alexandra, Jaroslav Ďuroška, Branislav Babic, Karin Czibulová

**Spôsob dopravy:** individuálne

**Zameranie:** taktické situácie, priebeh zápasu vyhrávam-prehrávam, prechod postoj-zem

**Ospravedlnení:** pretekári z 1.JC Pezinok, Dekan, Horváth a Miklovič - choroba

**Neospravedlnení:**

**Nominovaní:**

	meno	kategória	váha	oddiel	náklady	ubytovanie	strava
1.	Ella Markovicsová	dorast	52kg	1.JC Pezinok	SZJ	Nie	diéty
2.	Emma Markovicsová	dorast	57kg	1.JC Pezinok	SZJ	Nie	diéty
3.	Zuzana Zelenaková	dorast	63kg	JC Slávia STU BA	SZJ	Nie	diéty
4.	Martina Drdáková	dorast	63kg	JC Slávia AŠK Trnava	SZJ	Nie	diéty
5.	Zoja Šebová	dorast	63kg	JK Levice	SZJ	Nie	diéty
6.	Tobias Greňa	dorast	60kg	1.JC Pezinok	SZJ	Nie	diéty
7.	Roman Dekan	dorast	60kg	JC Slávia AŠK Trnava	SZJ	Nie	diéty
8.	Radovan Horváth	dorast	60kg	JC Slávia AŠK Trnava	SZJ	Nie	diéty
9.	Samuel Brisuda	dorast	60kg	JC Slávia AŠK Trnava	SZJ	Nie	diéty
10.	Rajko Maslač	dorast	66kg	JC Slávia STU BA	SZJ	Nie	diéty
11.	Samuel Miklovič	dorast	73kg	JC Slávia AŠK Trnava	SZJ	Nie	diéty
12.	Matej Pecha	dorast	90kg	JC Slávia STU BA	SZJ	Nie	diéty
13.	Péterová Alexandra	coach	coach		SZJ	Nie	diéty

### Program:

#### 30.04.2023

#### 10:00 – 12:00 *tréning judo*

- 20' rozohriatie a rozcvičenie
- 10' UK v pohybe ashi waza (rôzne techniky, rôzne pohyby) a veľké techniky to isté
- 2' UK v pohybe len zo svojej kumikata a nástupy len do svojej tokuj waza jeden potom 2' druhý, dve série
- to isté predchádzajúce cvičenie len NK, 2' jeden potom 2' druhý, jedna séria
- 10' teoretický výklad zápasových situácii, keď vyhrávam a naopak keď prehrávam, od rôznej minútáže zápasu, výklad nových pravidiel, ktoré prezentoval pán Krnáč po seminári v Coimbre
- mini randori jeden vyhráva, druhý prehráva potom výmena, a tri výmeny súpera, IZ:2', 1', 30'', IO:2'



# SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: +421 910 729 433 e-mail: [szj@judo.sk](mailto:szj@judo.sk) web: [www.judo.sk](http://www.judo.sk)

- posilňovanie v dvojiciach na šírku telocvične (ťahanie súpera na chrbte, príťahy na bruchu, žížalky brucho) 3 série

13:00-13:45 obed

16:00 – 17:30 tréning judo

- 15' rozohriatie a rozcvičenie
- Mini randori v trojici o súperov opasok 5'
- 2' prechody z postoja na zem, zo svojej kumikata a svoje tokuj waza aj v tachi waze aj v ne waze
- 2' prechody z postoja na zem, keď súperovi nevyjde technika a ja preberiem iniciatívu v ne waza
- mini randori jeden vyhráva, druhý prehráva potom výmena a tri výmeny súpera, IZ:1', 30'', 10'' IO:2'
- molekuly v ne waze 10x
- 10' statický strečing na mieste

## **Záver:**

Sústredenia sa zúčastnil menší počet ľudí. Dekan, Horváth a Miklovič ostali po Budapešti chorí. Pretekári z Pezinka sa tiež nezúčastnili. Okrem nominovaných boli pretekári z klubov Sokol BA, Slávia STU BA, Pozemné stavby BA.

Čo sa týka obsahovej časti tréningu, tak sme stihli prebrať všetko čo bolo v pláne. Verím, že to viacerým pomôže v zápasoch. S prístupom som bola spokojná.

04.05.2023  
Bratislava

Péterová Alexandra  
trénerka CTM západ