

SPRÁVA

zo sústredenia CTM – Východ č. 2/2014

Dátum konania : 22. – 23. 03. 2014 v Bratislave
Tréneri : Franický Miroslav, Franický Erik, Smagin Dima
Prítomní : podľa prezenčnej listiny
Ospravedlnení: Achajev Miroslav, Jackanič Leo, Varadyová Martina
Neospravedlnení: Morongová, Dermek, Pakan, Rakocy, Rujak
Celkové hodnotenie:

Sústredenie bolo zamerané na nácvik techník a slúžilo ako sledovanie nových pretekárov pre ich zaradenie do CTM pre ďalšie obdobie. Nedostatkom bolo, že sa ho zúčastnili iba dvaja pretekári z Michaloviec a boli problémy s ubytovaním a to s nesprávne uvedenou adresou. Spôsobilo to, že po prvom tréningu museli pozvaní čakať viac ako hodinu vonku, pokiaľ sa to nedoriešilo.

22.3.2014 tréning viedol Franický Miroslav

17:00 – 18:50

10' rozcvička

10' uči-komi

40' Nácvik techník tachi – waza – seonaga z úchopu za límec, taiotoši, okuri aši barai, ukigoši – kontra

15' nácvik úchopu – prechytenie rukáva

10' Nácvik techník–ne-waza (prechod do držania, sankaka)

2 x 4' randori ne-waza

4 x 4' randori tači-waza

23.3.2014

7:30 – 08:00 **Franický Erik**

30' beh + naťahovanie

09:30 – 11:30 **Smagin Dima**

15' rozcvička

10' učikomi

40' nácvik techník tachi – waza – seonaga, osotogari

2 x 4' randori ne-waza

6 x 4' randori tači-waza

10' hody na osobnú techniku 40x

10' uvoľnenie

13:30 – 15:15 **Franický Erik**

15' rozcvička

10' randori ne-waza na víťaza

50' nácvik techník goši guruma, sei otoši, ogoši

20' 4 skupiny po štyroch randori tači-waza – hendikepované po 1,5'

10' uvoľnenie

podpis