

SPRÁVA

zo sústredenia CTM – Východ č. 2/2015

Dátum konania : 22. – 23. 02. 2015 vo Vranove nad Topľou
Tréneri : Franický Miroslav, Smagin Dima
Prítomní : podľa prezenčnej listiny
Neprítomní: Varadyová Martina – prvý deň, Kačurová Laura, Novotná Jana,
Chalachanová Diana, Chamajová Michaela

Celkové hodnotenie:

Sústredenie bolo zamerané na nácvik boja o úchop a slúžilo ako sledovanie nových pretekárov pre ich zaradenie do CTM pre ďalšie obdobie. Podmienky vytvorené oddielom V/T boli vynikajúce, spalo sa na tatami, pretekári mali zabezpečenú stravu O,V,R. Tréningov sa zúčastnili aj tréneri z iných oddielov – pp. Krišanda, Bardák, Oláh, Arendáč, Kohút, Kittan. Na sústreďení bol urobený krátky test – zhyby na hrazde, šplh na lane. Na sústreďení ochorel Bardák Šimon a zranila sa Vaculíková Michaela – bolesť v ramene – obaja druhý deň netrénovali.

22.2.2015 tréning viedol Smagin Dima, Franický Miroslav

10:30 – 12:30

20' rozcvička

10' uči-komi -

30' Nácvik techník tachi – waza – nácvik osobných techník za pohybu

35' nácvik úchopu – prechytanie rukáva – úchop pri postoji jeden vpravo, druhý vľavo

5 x 3' randori tači-waza

10' uvoľnenie

22.2.2015 tréning viedol Franický Miroslav, Smagin Dima

15:30 – 17:30

15' rozcvička + gymnastika

10' učikomi

20' nácvik techník tachi – waza – na rýchlosť učikomi – hody v trojici

20' opakovanie úchopu (prechytávanie rukáva)

15' nácvik uvoľnenie z úchopu pri hornom úchope za hlavou

15' prechod v ne-waza – nácvik prechodu bez vrchnej časti kimona

15' randori v ne-waza bez vrchnej časti kimona

10' uvoľnenie

23.2.2015 tréning viedol Franický Miroslav, Smagin Dima

09:30 – 12:00

30' testy – zbyb podhmatom, šplh na lane

15' rozcvička + gymnastika

10' uči-komi -

10' Nácvik techník tachi – waza – nácvik osobných techník za pohybu

10' hody na rýchlosť – osobná technika - 10x vpravo, vľavo

4x3' randori ne-waza

6x3' randori tači-waza - 2 skupiny do 55kg a nad 55 kg

10' uvoľnenie

Miroslav Franický, tréner CTM Východ