



## 1. reprezentačné sústredenie SFKaBU v roku 2017

Tréningy viedli reprezentační tréneri PhDr. Ján Dado, Ján Valentík, Ing. Ľubomíra Klementisová, Mgr. Nina Valentíková.

Sústredenie začalo spoločnou rozcvičkou a atletickou prípravou s využitím cvičebného náradia na rozvoj rýchlosti, dynamiky a výbušnosti dolných končatín. Po absolvovaní atletickej prípravy sa reprezentácia rozdelila do dvoch telocvičníc a pokračovalo sa oddelene v cvičení kata a kumite.

### **Náplň kata:**

Boli prebrané kata Seipai, Seizan, Heiku, Suparinpei.

Najprv boli ku každej kata prebrané jej časti, kde boli reprezentanti usmerňovaní na správne technické prevedenie, správne dýchanie, rytmus kata, nácvik pomalých mäkkých techník a princípy postojov a mawate.

Následne bola každá kata opakovane viackrát odcvičená so zameraním na nasadenie, prejav, zanshin, výbušnosť a dynamiku.

### **Náplň kumite:**

sparing pri stene zameraný na obranu

kumite pri stene zamerané na čiary

kumite v trojici

kumite rotačné

lapy zamerané najprv na výbušnosť, potom na vytrvalosť

Ďalšie kontrolné jednodňové sústredenie naplánovali reprezentační tréneri SFKaBU na 18.2.2017 v Bratislave, zamerané na reprezentáciu SFKaBU.

V Bratislave 21.1.2017

PhDr. Ján Dado – hlavný reprezentačný tréner