



II. sústredenie reprezentácie SFKaBU – Bratislava 2017

Termín : 18.2.2017 (sobota)

Miesto : Športová hala Na barine

Na barine 2978/21, Bratislava IV. - Lamač

GPS : 48°11'54.6969675''N

17°2'56.4395714'' E

MHD : linka č. 23,30,63 – zastávka Bakošova

Sústredenie vedú reprezentační tréneri.

Sústredenie je zamerané len pre reprezentáciu v KA/KU. Nie pre talentovanú mládež a nízke Technické stupne.

Priniesť :

- karate-gi, tenisky do telocvične (povinné), bunda, pitný režim, ovocie a pod. na regeneračné prestávky,

Zoznam reprezentantov SFKaBU :

Matej Chudý	KK Lednické Rovné
Ľudovít Kocsis	TJ Duslo Šaľa
Filip Bleho	TJ Duslo Šaľa
Boris Bleho	TJ Duslo Šaľa
Dominika Šalamonová	FKŠ Prievidza
Marek Pavlák	FKŠ Prievidza
Lukáš Martiš	FKŠ Prievidza
Lukrecia Lachká	FKŠ Prievidza
Kristína Huová	FKŠ Prievidza
Andrea Šimunová	KK V. Krtíš
Homolová Veronika	KK Nová Baňa
Letko Adam	KK Nová Baňa
Kasanová Ema	KK Nová Baňa
Pohronský Daniel	KK Nová Baňa
Frölich Richard	KK Nová Baňa
Roth Róbert	KK Nová Baňa
Šályová Viktória	KK Nová Baňa
Katarína Žemberyová	KK Nová Baňa
Martina Andrikovcová	KK Nová Baňa
Filip Scholz	TJ Budo
Marco Uhrin	TJ Budo



Romana Adamcová	TJ Sokol Ilava
Lucia Palmová	TJ Sokol Ilava
Peter Meliš	TJ Sokol Ilava
Adriana Valková	TJ Sokol Ilava
Tomáš Valentík	KK Levice
Peter Zelinka	KK Levice
Lukáš Kučerák	KK Levice
Martin Urge	KK Levice
Kristína Gáfriková	KK Levice
Patrik Puckaller	KK Levice
David Furda	KK Levice
Matúš Kanás	KK Levice
Martina Valentíková	KK Levice
René Kubovič	KK Levice
Chiara Holečková	KK Levice
Bianka Havranová	KK Levice
Kateřina Foltánová	KK Levice
Simona Klongová	
Adam Roľník	Hurbanovo
Andrea Klementisová	Goju kai BA
Lukáš Tobolák	Goju Kai BA
Alexandra Haňdiaková	Goju Kai BA
Tamara Szomolányiová	Goju Kai BA
Nina Szomolányiová	Goju Kai BA
Laura Anettová	Goju Kai BA
Tamara Vidová	Goju Kai BA
Michal Kunst	Púchov
Tomáš Čvirik	Púchov
Martin Čvirik	Púchov
Šiandorová Daniela	Pezinok
Alex Buček	Pezinok
Tomáš Šefčík	Pezinok
Simona Kolčáková	Seiken BA
Martin Kolčák	Seiken BA
Adam Musil	Seiken BA
Michael Šulka	Seiken BA
Lucia Liptáková	Seiken BA



Program kata:

09.00 – 9.30

- rozcvička, atletika

9.30 – 10.00

- kata ido s technikami a časťami rôznych kata (princípy, technické prevedenie, presuny v postojoch, načasovanie, dynamika, výbušnosť, dýchanie, nasadenie a zachovanie čistoty technického prevedenia

10.00 – 11.50

- preverka aktuálnej výkonnosti v shitei, sente, tokui kata, rozdelenie podľa štýlu štartu na ME

11.50 – 12.30

- regeneračná prestávka na občerstvenie v priestoroch telocvične , diskusia

12.30 – 14.00

- kreovanie družstiev pre ME, cvičenie všetkých kôl kata + rostrelové kata v skupinách

Program kumite:

09.00 – 10.20

- rozcvička, atletika

- sparing pri stene zameraný na obranu

-návuk a princípy útočných techník (krokové variácie, kombinácie)

10.35 – 11.50

- taktika boja v rohoch a pri čiarach

-taktika zápasov s útočnými a obrannými technikami počas atoshi baraku (vyhráva/prehráva)

-voľné zápasy a taktické usmerňovanie na meraný čas

11.50 – 12.30

- regeneračná prestávka - občerstvenie

12.30 – 14.00

- rotačné zápasy a taktické usmerňovanie na meraný čas

- lapy vo dvojiciach (načasovanie vzdialenosti, výbušnosť, vytrvalosť)



Poplatok za sústreďenie : 5.- € spojené s nákladmi za halu (v prípade že SFKaBU bude disponovať do tej doby s financiami z Ministerstva, poplatok sa neplatí)

V Bratislave dňa 31.1.2017

PhDr. Ján Dado
hlavný reprezentačný tréner

Mgr. Daniel Baran
prezident SFKaBU