



I. sústredenie reprezentácie SFKaBU – LEVICE 2017

Termín : 21.1.2017

Miesto : ZŠ, Ul. Sv. Michala 42, Levice 934 01

Tréneri : PhDr. Ján Dado

Ján Valentík

Ing. Ľubomíra Klementisová

Mgr. Nina Valentíková

Priniesť :

- karate gi, tenisky, bunda, pitný režim, ovocie a pod. na regeneračné prestávky

Program kata :

09.00 – 10.30

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

10.30 – 10.45

- regeneračná prestávka na občerstvenie v priestoroch telocvične , diskusia

10.45 – 12.00

- preverka aktuálnej výkonnosti v shitei, sentei kata, usmernenie

12.00 – 13.45

- individuálny obed

14.00 – 15.30

- preverka aktuálnej výkonnosti tokui kata, usmernenie

15.30 – 15.45

- regeneračná prestávka na občerstvenie v priestoroch telocvične , diskusia

15.45 – 17.00

- ukážkový tréningový program atletickej prípravy na rozvoj sily, dynamiky, výbušnosti, (pre potreby individuálnej prípravy)



Program kumite :

09.00 – 10.00

- atletika v hale , preverenie fyzickej a kondičnej pripravenosti

10.00 – 10.25

regeneračná prestávka

10.30 – 12.00

sparing pri stene zameraný na obranu

kumite pri stene zamerané na čiary

kumite v trojici

12.00 – 13.45

- individuálny obed

14.00 – 15.30

kumite rotačné

lapy zamerané najprv na výbušnosť, potom na vytrvalosť

Poplatok za sústredenie : 5.- €

V Bratislave, 16.1.2017

PhDr. Ján Dado

hlavný reprezentačný tréner SFKaBU