



## **IV. reprezentačné sústredenie SFKaBU - 6.5.2017 Levice.**

**Termín :** 6.5.2017

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

**Organizované SFKaBU.** Sústredenie je zamerané na udržiavanie výkonnosti reprezentantov SFKaBU v kata/ kumite a príprava na XXI. ročník Slovakia Open 2017.

**Sústredenie po odbornej stránke vedú :**

PhDr. Ján Dado – hlavný reprezentačný tréner

Ján Valentík – reprezentačný tréner pre kumite

Ing. Ľubomíra Klementisová – reprezentačná trénerka pre kata

Mgr. Nina Valentíková – asistentka pre kata a trénerka pre talentovanú mládež SFKaBU

**Priniesť :**

- karategi, chrániče, **tenisky do telocvične**, bunda, pitný režim a pod. na regeneračné prestávky.

**Organizácia tréningov :**

- Tréningy budú prebiehať v telocvični zvlášť pre skupinu kata/ kumite. Náplň tréningov bude postavená na udržanie a doladenie formy pred XXI. ročníkom Slovakia Open ktorá sa koná dňa 20.5.2017 v Bratislave.

- V kata sa budú trénovať všetky kata potrebné do jednotlivých kôl. Rozdelené budú na prípravu Goju ryu, Ryuei ryu a cvičenie družstiev. Dôraz sa bude klásť na nasadenie, prejav, správne technické prevedenie, taiming, dýchanie, presuny a dril častí kata, ktoré sa budú zdať problematické.

- V kumite sa bude hlavne zápasíť vo dvojiciach s dôrazom na metodiku práce pohybu a presunov nôh, obrana, útočné kombinácie, rotačné zápasy a budú sa formovať a nacvičovať rôzne modelové situácie, ktoré sa počas zápasu vyskytujú. Budú prebiehať aj rozhodované zápasy družstiev sanbon shobu rotácie ako príprava do price money. Dôraz na nasadenie, presnosť, taiming a bojového ducha.

**6.5.2017 – sobota:**

- do 09.00 hod. príchod reprezentácie

- 09.30 hod. spoločný nástup a zahájenie sústredenia ( potom rozdelenie do telocviční )

- 09.30 – 12.00 hod. tréningy kata, kumite

- 12.00 – 14.00 hod. obed

- 14.00 – 15.50 hod. tréningy kata, kumite

- 15.50 – 16.00 hod. spoločný nástup, vyhodnotenie a ukončenie IV. reprezentačného sústredenia SFKaBU.

V Bratislave dňa 26.4.2017

Mgr. Daniel Baran, v.r.  
prezident SFKaBU

PhDr. Ján Dado, v.r.  
hlavný reprezentačný tréner SFKaBU