



V. reprezentačné sústredenie SFKaBU

Termín : 9.9.2017

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

Organizátor: Slovenská federácia karate a bojových umení

Zabezpečujú: reprezentační tréneri SFKaBU

Poplatky: 0€ (celkové náklady na sústredenie hradí SFKaBU)

Priniesť si:

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

Program:

09:30 – 10:20

- spoločná atletika v hale , preverenie fyzickej a kondičnej pripravenosti

KATA :

10:30 – 12:00

- kata ido s technikami a časťami rôznych kata (princípy, technické prevedenie, presuny v postojoch, taiming, dynamika, výbušnosť, nasadenie zachovanie čistoty technického prevedenia goju ryu
- previerka momentálnej výkonnosti v sente i a shitei kata, usmernenie
- regeneračné prestávky počas tréningu na občerstvenie v priestoroch telocvične

12:00 – 13:45

- obed individuálne

14:00 – 16:00

- previerka momentálnej výkonnosti tokui kata, usmernenie
- vytáranie družstiev pre ME, MS a medzinárodné súťaže na základe vekového posunu
- regeneračné prestávky počas tréningu na občerstvenie v priestoroch telocvične



KUMITE:

09:30 – 10:20

- spoločná atletika v hale , preverenie fyzickej a kondičnej pripravenosti

10:30 – 12:00

- nácvik útočných a obranných techník a kombinácií vo dvojiciach
- kumite pri stene, taktika boja v rohoch a pri čiarach
- taktika zápasov s útočnými a obrannými technikami počas atoshi baraku (vyhráva/prehráva)
- kumite v trojici
- regeneračné prestávky počas tréningu na občerstvenie v priestoroch telocvične

12:00 – 13:45

- obed individuálne

14:00 – 15:30

- voľné zápasy a taktické usmerňovanie na meraný čas
- rotačné zápasy a taktické usmerňovanie na meraný čas
- lapy vo dvojiciach (načasovanie vzdialenosti, výbušnosť, vytrvalosť)
- regeneračné prestávky počas tréningu na občerstvenie v priestoroch telocvične

Povinná účasť reprezentantov SFKaBU podľa Rebríčka reprezentácie A,B,C, A2, B2!

Ospravedlnenie do 4.9.2017 na repre@karate-slovakia.sk (závažné dôvody).

Aktívna účasť na reprezentačných sústreďeniach má dosah i na umiestnenie v Rebríčku reprezentácie SFKaBU, preto je dôležitá prítomnosť každého člena reprezentácie SR.

V Bratislave, 28.8.2017

PhDr. Ján Dado

hlavný reprezentačný tréner SFKaBU