



VI. sústredenie reprezentácie SFKaBU

Termín : 14.10.2017

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

Tréneri : PhDr. Ján Dado

Ján Valentík

Mgr. Ing. Ľubomíra Klementisová

Henrich Kreuzer

Priniesť :

- karategi, tenisky, bunda, pitný režim a pod. na regeneračné prestávky.
- na kobudo doniesť zbrane Bo, Sai, Ekku

Reprezentačné sústredenie je povinné pre pretekárov skupiny A,B,C, A2,B2!!!

Ospravedlniť sa, je potrebné vopred mailom na repre@karate-slovakia.sk a to zo závažných zdravotných, študijných a rodinných dôvodov.

Toto sústredenie berte ako výbornú prípravu na blížiacu sa medzinárodnú súťaž WTKA, či UWK.

Program :

KATA :

09.30 – 11.50

- základná technika
- kata ido
- tokui kata

12.00 – 13.45

- obed individuálne

14.00 – 16.00

- kobudo (Bo, Sai, Eku)
- tí, čo nerobia kobudo, senteí kata a družstvá



KUMITE:

09.30 – 11.45 hod.

- 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.

V Bratislave dňa 2.10.2017

PhDr. Ján Dado

hlavný reprezentačný tréner SFKaBU