



8. sústredenie reprezentácie SFKaBU, 3.– 4.2. 2018

Organizátor : Slovenská federácia karate a bojových umení

Termín : 3. – 4.2.2018

Miesto : Penzión Lagáň, Radava 471, 941 47 Radava (<http://www.penzionlagan.sk/>)

Tréningy vedú :

PhDr. Ján Dado – hlavný reprezentačný tréner SFKaBU

Ján Valentík – reprezentačný tréner SFKaBU pre kumite

Ing. Mgr. Ľubomíra Klementisová – reprezentačná trénerka SFKaBU pre kata

Mgr. Nina Valentíková – asistentka SFKaBU pre kata

1. Povinná účasť:

Reprezentanti zaradení v aktuálnej tabuľke na rok 2017 - A, B, C , A2, B2

2. Sústreďenia sa môžu zúčastniť :

- Pretekári, ktorí boli doplnení a štartovali na II.MS UWK v Montecantini Therme;
- Mládež od 13 rokov, ktorá sa zúčastňuje medzinárodných súťaží a ovláda rozsah min. 5 kata (hlavne senteí a tokui kata);
- Tréneri a ich asistenti.

3. Sústredenie nie je organizované pre deti zaradené v Centre talentovanej mládeži.

4. Priniesť so sebou :

- karate gi + obi
- reprezentačné tepláky
- tenisky a bunda do telocvične v prípade zimy
- ústroj na fyzickú a atletickú prípravu
- chrániče na kumite
- pitný režim a doplnky výživy (denný bar v penzióne je k dispozícii)
- poznámkový zošit reprezentanta



5. Poplatky :

Kluby alebo jednotlivci si platia náklady na sústredenie samostatne pri nástupe, v spolupráci s Ing. Mgr. Klementisovou. (Účty si ponechať pre potreby refundácie zo strany SFKaBU)

30 € - ubytovanie a strava (obed, večera, raňajky, obed)

10€ – tréningový poplatok (poplatky za telocvične a honoráre)

V prípade, že rozpočet SFKaBU bude v kapitole Reprezentácia rovnaký alebo podobný i v roku 2018, prebehne refundácia na základe rozhodnutia Prezidentskej rady SFKaBU.

Prihlasovanie reprezentantov, bude prebiehať výlučne online cez web Slovenskej federácie karate a bojových umení.

Termín prihlásenia: do 28.1.2018!!! Prosíme dodržať termín kvôli zabezpečeniu ubytovania.

Vo výnimočných a závažných prípadoch zaslať ospravedlnenie z neúčasti reprezentanta mailom, prostredníctvom trénera klubu. (repre@karate-slovakia.sk)

Program sústredenia:

Sústredenie je zamerané na kontrolu stavu pripravenosti a výkonnosti reprezentantov SFKaBU v kata a kumite a stav fyzickej kondície a tréňovanosti, pre potreby súťažnej sezóny na rok 2018.

Sobota 3.2.2018

- do 09.30 hod. príchod, ubytovanie

KATA:

- 10.00 – 13.00 hod. tréning v telocvični v karate gi

- **kata ido pre sentei kata** - prejdienie častí kata, taiming, rytmus, čistota techník, dynamika úderov a kopov, správne prevedenie blokov, postoje a presuny, otočky v postojoch

- **cvičenie a opakovanie sentei kata** – usmernenie, odstránenie chýb a nedostatkov,

- 13.30 hod. - obed

- 14.00 hod. vyplatenie poplatkov (Ing. Mgr. Klementisová)

- 15.00 – 18.30 hod. tréning v telocvični v karate gi



- 15.00 – 17.30 hod.
- **kata ido pre tokui kata** - prejdienie častí kata, taiming, rytmus, čistota techník, dynamika úderov a kopov, správne prevedenie blokov, postoje a presuny, otočky v postojoch
- **cvičenie a opakovanie tokui kata** – usmernenie, odstránenie chýb a nedostatkov

- 17.30 – 17.45 hod. – regeneračná prestávka

- 17.50 – 18.30 hod.
- **cvičenie vo dvojiciach, alebo skupinách** – zamerané na výbušnosť a rýchlosť

- 19.00 hod. – večera
- 20.00 – 21.00 hod. - spoločná beseda a informácie k pripravovaným súťažiam v rámci termínového kalendára SFKaBU na rok 2018

- 22.00 hod. – večierka

KUMITE:

- 10.00 – 12.00 hod. – tréning v telocvični v karate gi

- 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 - výmeny na meraný čas

- 12.00 – 12.30 hod. – roztáhovanie , strečing

- 13.30 hod. – obed

- 14.00 hod. – vyplatenie poplatkov (Ing. Mgr. Klementisová)

- 15.00 – 18.20 hod. – tréning v telocvični v karate gi

- 15.00 – 17.00 hod.
- nácvik kopov a ich kombinácií
- nácvik podrazov ashi barai a o soto gari s úspešným zakončením techník na zemi
- voľné zápasy a taktické usmerňovanie na meraný čas
- rotačné zápasy a taktické usmerňovanie na meraný čas



17.00 – 17.25 hod. – regeneračná prestávka

18.30 – 18.00 hod. - lapy vo dvojiciach (načasovanie vzdialenosti, výbušnosť, vytrvalosť)

18.00 – 18.20 hod. – rozťahovanie, strečing

19.00 hod. – večera

20.00 – 21.00 hod. - spoločná beseda a informácie k pripravovaným súťažiam v rámci termínového kalendára SFKaBU na rok 2018

22.00 hod. – večierka

Nedeľa 4.2.2018:

- od 08.00 hod. – raňajky

KATA:

- 09.30 – 11.00 hod. – tréning v telocvični v karate gi

- vybraná základná technika (hojo undo), ktorá sa vyskytuje v kata

- taktika výberu kata do jednotlivých kôl

- cvičenie rozstrelových kata a ich význam

11.00 – 11.20 hod. - regeneračná prestávka a prezlečenie sa do teplákov

KUMITE:

- 09.30 – 11.00 hod. – tréning v telocvični v karate gi

- nácvik reakcie na deae a kontra technik

- kumite – taktika zápasu, riešenie modelových situácií , nasadenie, nebáť sa útočiť do súpera a získavať prevahu bodov, udržateľnosť bodovej prevahy, vyhýbanie sa kontaktom a trestom

11.00 – 11.20 hod. – regeneračná prestávka a prezlečenie sa do teplákov



11.30 – 12.45 hod. – spoločný tréning v telocvični KA/KU v teplákoch

- atletická príprava za použitia cvičebných atletických pomôcok
- cviky bez použitia cvičebných pomôcok na dosiahnutie rýchlosti, výbušnosti a dynamiky zamerané na ruky a nohy
- cviky zamerané na rýchle presuny, pevné postoje a tvrdé údery
- posilňovacie cviky a metódy na rozvoj brušného svalstva a chrbta

12.45 – 13.00 hod.

- strečing, docvička
- krátke vyhodnotenie sústredenia, pokyny pre reprezentantov

od 13.30 hod. – obed, odchod domov

V Bratislave, 23.1.2018

Mgr. Daniel Baran
prezident SFKaBU

PhDr. Ján Dado
hlavný reprezentačný tréner SFKaBU