



## **9. sústredenie reprezentácie SFKaBU** **7. - 8.4. 2018, Radava**

**Organizátor:** SFKaBU, Pajštúnska 1, Bratislava

**Termín:** 7. – 8.4.2018

**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 – trénerka talentovanej mládeže a 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 12 rokov, ktorá sa zúčastňuje medzinárodných súťaží a ovláda rozsah min. 4-5 kata a ktorí súťažia v kumite
- Tréneri a ich asistenti

### **3. 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.



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

10 € – tréningový poplatok

Prihlasovanie reprezentantov a účastníkov sústredenia, bude prebiehať výlučne mailom na adresu : [repre@karate-slovakia.sk](mailto:repre@karate-slovakia.sk)

**Termín prihlásenia:** do 3. 4. 2018!!! Žiadame dodržať termín kvôli zabezpečeniu ubytovania a stravy.

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

#### **Program sústredenia:**

Sústredenie je zamerané na kontrolu stavu pripravenosti a výkonnosti reprezentantov SFKaBU v kata a kumite a stav trénovanosti, pre účely účasti na medzinárodných turnajoch a blížiacej sa Slovakia Open 2018 a Majstrovstiev sveta WUKF v Dundee 2018.

#### **Sobota 7.3.2018**

- 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 – 16.30 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



- 16.30 – 16.50 hod. – regeneračná prestávka
- 16.50 – 18.20 hod.
  - **cvičenie a opakovanie tokui kata** – usmernenie, odstránenie chýb a nedostatkov
- 18.20 – 18.30 hod. – docvička, strečing
- 19.00 hod. – večera
- 20.00 – 21.00 hod. - spoločná beseda a informácie k novej tabuľke a pripravovaným súťažiam v rámci termínového kalendára SFKaBU, na rok 2018 ( medzinárodné súťaže, Slovakia Open 2018, MS Dundee, Medzinárodný pohár Okinawa 2018 )
- 22.00 hod. – večierka

#### **KUMITE:**

- 10.00 – 13.00 hod. – tréning v telocvični v karate gi
- 10.00 – 11.30 hod.
  - nácvik útočných a obranných techník a kombinácií vo dvojiciach
  - kumite pri stene, taktika boja v rohoch a pri čiarach
- 11.30 – 11.50 hod. – regeneračná prestávka
- 11.50 – 12.40 hod.
  - taktika zápasov s útočnými a obrannými technikami počas atoshi baraku ( vyhráva/prehráva )
  - kumite v trojici - výmeny na meraný čas
- 12.40 – 13.00 hod. – rozťahovanie , 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 – 16.30 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

16.30 – 16.50 hod. – regeneračná prestávka

16.50 – 18.00 hod.

- lapy vo dvojiciach (načasovanie vzdialenosti, výbušnosť, vytrvalosť)
- rotačné zápasy a taktické usmerňovanie na meraný čas

18.00 – 18.20 hod . – rozťahovanie, strečing

19.00 hod. – večera

20.00 – 21.00 hod. - spoločná beseda a informácie k novej tabuľke a pripravovaným súťažiam v rámci termínového kalendára SFKaBU, na rok 2018 ( medzinárodné súťaže, Slovakia Open 2018, MS Dundee, Medzinárodný turnaj Okinawa 2018 )

22.00 hod. – večierka

#### Nedeľa 8.4.2018:

- od 08.30 hod. – raňajky

#### **KATA:**

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

10.00 – 11.30 hod.

- cvičenie kata poľa jednotlivých kôl ( shitei, sentei, tokui )
- taktika výberu kata do jednotlivých kôl

11.30 – 11.45 hod. - regeneračná prestávka

11.45 – 12.45 hod.

- cvičenie rozstrelových kata a ich význam
- cvičenie s lapami vo dvojiciach



12.45 – 13.00 hod.

- docvička, krátke vyhodnotenie sústredenia

**KUMITE:**

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

10.00 – 11.30. hod.

- 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

11.30 – 11.45 hod. – regeneračná prestávka

11.45 – 12.45 hod.

- rozhodované zápasy jednotlivcov (družstiev) na čas

- techniky do tláp

12.45 – 13.00 hod.

- docvička, strečing, krátke vyhodnotenie sústredenia

od 13.30 hod. – obed, odchod domov

V Bratislave, 19.3.2018

Mgr. Daniel Baran  
prezident SFKaBU

PhDr. Ján Dado  
hlavný reprezentačný tréner SFKaBU