



X. reprezentačné sústredenie SFKaBU – 9.6.2018 Levice

Organizátor : SFKaBU, Pajštúnska 1, Bratislava

Termín : 9.6.2018

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

Čas : 10.00 – 14.00 hod.

1. Tréning 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,
vedúca výpravy na MS WUKF Dundee 2018

2. Povinná účasť:

- pre všetkých reprezentantov a mládež, ktorí boli nominovaní na Majstrovstvá sveta WUKF do Dundee - jún 2018
- oficiálni coachovia, ktorí boli nominovaní do Dundee

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

3. Sústredenia sa môžu zúčastniť :

- Tréneri a ich asistenti.

4. Priniesť so sebou:

- karate gi + obi
- **reprezentačné tepláky – podmienka !!!** (bude sa robiť spoločná fotografia, nakoľko na Slovakia Open 2018 na to nebol priestor)



- chrániče na kumite
- pitný režim a doplnky výživy
- poznámkový zošit reprezentanta

5. Poplatky:

10 € – tréningový poplatok

Program sústredenia:

Sústredenie je zamerané na kontrolu stavu pripravenosti, výkonnosti a motivácie reprezentantov SFKaBU v kata a kumite pred Majstrovstvami sveta WUKF Dundee 2018 a na doladenie formy.

Sobota 9.6.2018

- 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. Dôraz na nasadenie, presnosť, taiming a bojového ducha.

Organizácia tréningu kumite bude vedená tak, aby nedošlo k zraneniu reprezentantov.



Časový harmonogram :

- 10.00 – 11.30 hod. prvá časť tréningu
- 11.30 – 11.50 hod. regeneračná prestávka na občerstvenie
- 11.50 – 13.20 hod. druhá časť tréningu
- 13.20 – 14.00 hod. strečing, docvička, posledné pokyny pred majstrovstvami a **fotenie celej výpravy v reprezentačnom oblečení SFKaBU.**

V Bratislave, 27.5.2018

Mgr. Daniel Baran
prezident SFKaBU

PhDr. Ján Dado
hlavný reprezentačný tréner SFKaBU