



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

VT RVŽ Morava

Datum: 1.11. – 2.12.2018

Kategorie: starší žáci/žákyně

Počet závodníků 1.JCBO: z toho: 3 starších žáčků
10 starších žáků

Trenéři: Ondřej Libo, Miroslav Hvozdovič

Hodnocení:

První prosincový víkend proběhl sraz nového regionálního výběru žactva pro následující rok, ročníky 2005,2006.

Na základě tohoto srazu a motorických testů, které absolvovali žáci o týden dříve, se vyrýsuje nová sestava pro nadcházející období.

Pro první část roku 2019 byli do RVŽ z našeho klubu zařazeni: Vontor, Huvar, Čebík, Meixner, Vavřínová, Rapčanová, Kuželová, čili opět docela početná skupina, která se bude snažit navázat na své úspěšné předchůdce.

Tento sraz byl zaměřen na technický rozvoj aši-waza a v ne-waza na různé varianty sankaku. Tyto části tréninku byly pod vedením japonského trenéra Gena Yonenagy.

Samozřejmě se opět důrazně pilovalo Kuzuši.

Atmosféra srazu byla pohodová a mladí sportovci přistoupili k tréninkům zodpovědně a poctivě.

Zpracoval : Hvozdovič Miroslav





1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

