



# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

## TS U15 a RVŽ Teplice

Datum: 22 .7 . – 26 .7 .2018

Kategorie: starší žáci/žákyně

Počet závodníků 1.JCBO: z toho: 4 st .žáci  
Slezan Opava 4.st .žáci  
TJ Ostrava 1. st.žákyně  
Baník Karviná 1. st.žák

Trenéři: Miroslav Hvozdovič

Hodnocení:

V Teplicích proběhl první letošní centrální tréninkový sraz výběru U15 a RVŽ, zaměřený v první části na kontrolní motorické testy, které proběhly hned v pondělí 23.7.

Výkonnost našich sportovců oproti loňskému roku, kdy výsledky byly hodně špatné, výrazně vzrostla, což je velmi dobrá zpráva. Zejména 9 x za 1,0 Dominika Motyky se docela dobře pamatuje.

Kompletní výsledky doplním na webové stránky hned jak je dostanu.

Další náplní TS bylo pod vedením Gena Yonenagy přechod postoj/zem po útoku dopředu i dozadu a blokování soupeřova nástupu s následným pokračováním do vlastní výhody.

Dva tréninky zaměřené na průpravu aši-wazy a aši-wazu samotnou vedla naše bývalá úspěšná reprezentantka Andrea Pokorná.

Nemám žádné výhrady k disciplíně a k přístupu k tréninkům, všichni si tréninkový sraz odpracovali poctivě a s nasazením.

Zatím co borci z jiných oddílů si v různých nočních hodinách dávali ještě kondiční nášup pod vedením trenérů, kteří je nachytali, naši jsou buď tak dobří, nebo tak zodpovědní. Věřím druhému.





# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

jméno	příjmení	kategorie	váha	zápasy	výhry	prohry	umístění
Filip	Čebík	1jcbo					-
Dominik	Motyka	1jcbo					-
Šimon	Křížek	1jcbo					-
Jiří	Lindovský	1jcbo					-
Ondřej	Hula	S.Opava					-
Jan	Babič	B.Karviná					-
František	Lhotzký	S.Opava					-
Jan	Novobilský	S.Opava					-
Václav	Novobilský	S.Opava					
Krystin	Warmužová	TJ Ostrava					
					5	10	

V Ostravě: 27. 7. 2018

Zpracoval: Miroslav Hvozdovič tr. Sps

