

V Opavě 25. 1. 2016

### **Zpráva trenéra RVŽ Msk z VT v Raškovících**

Ve dnech 22. 1 – 24. 1. 2016 proběhlo letošní první soustředění před blížícím se ČP v Ostravě.

Soustředění pořádal místní oddíl judo Beskydy ve spolupráci s RVŽ Msk. Této akce se zúčastnilo cca 80 judistů, kteří byli rozděleni do třech tréninkových skupin. Skupina s vybranými členy RVŽ Msk, byla doplněna dorostenci a žáky, kteří mají zájem o kvalitní přípravu. Během soustředění bylo odtrénováno celkem 16 náročných hodin. Mezi zúčastněnými byly závodníci z TJ Slezan Opava, Baník Karviná, Závišice a domácího oddílu judo Beskydy. Zbylí členové vybrané skupiny RVŽ Msk (1JCBO, TJ judo Ostrava) se v tomto termínu zúčastnili turnaje v České Třebové.

Tréninky v terénu byly zaměřeny na zvyšování fyzické kondice a příprava na tatami směřovala ke zdokonalení techniky. Trenéři se soustředili především na správné vychylování, techniku tai otoshi, o soto gari, seoi nage a taktiku v zápase.

### **Trenérské zabezpečení:**

Bc. Ondřej Libo – TJ Slezan Opava

Pavla Prollová – judo Beskydy

### **Seznam zúčastněných členů RVŽ Msk:**

Kubíček Luděk	2002	ju. Beskydy
Koloušek Filip	2002	ju. Beskydy
Hanzelka Filip	2002	Závišice
Sláma Ondřej	2003	ju. Beskydy
Kordula Daniel	2002	Sl. Opava
Vosáhlo Adam	2002	Baník Karviná
Vosáhlo David	2002	Baník Karviná
Mecová Vendula	2003	ju. Beskydy
Kubíčková Eliška	2003	ju. Beskydy
Quisová Klára	2002	Sl. Opava

Bc. Ondřej Libo

trenér RVŽ Msk