







## 1. JUDO CLUB Baník Ostrava

Zabek Matyáš	-46 kg	2/2	3. místo
Freiwald Richard	-46 kg	3/1	2. místo
Brož Ondřej	-46 kg	0/4	bez um.

Dalším začátečníkem, co se soutěžních dovedností týče, byl v sobotu Ondra. Na rozdíl od ostatních měl čtyři zápasy na to, aby ukázal co v něm je. Narazil tvrdě na svou indispozici – jeho soupeři byli všichni minimálně o hlavu vyšší a Ondra se s tím bohužel nedokázal srovnat. Pár světlých momentů, kdy útočil svým velmi rychlým levým TOS, tam však bylo. Chce to přestat fňukat kvůli drobnostem a soustředit se na výkon, přidat také velkou techniku, doporučuji, vzhledem k tvé výšce, SON. Jednoznačně ti pomohou nedělní kondiční tréninky. Držím palce v další práci. (Matyáš Otto)

Náplava Richard	-50 kg	1/2	bez um.
-----------------	--------	-----	---------

Ríša je typickým příkladem složitého přechodu z našeho turnaje přípravek, kdy lehká vítězství na krajskou konkurenci nestačí, a jsme překvapeni, že se někdo opravdu pere. Opět velmi pasivní, vyčkávající styl boje musí jít okamžitě pryč. Tentokrát nám to stačilo na úplného začátečníka, my ale musíme myslet výše. Na tréninku věnuj větší pozornost přesnosti svých technik, vyber si alespoň jednu pořádnou, kterou dokážeš zaútočit a na ni se zaměř pořádně. (Matyáš Otto)

Neckář Matěj	-55 kg	1/3	4. místo
--------------	--------	-----	----------

Skvělý turnaj pro Matěje, který měl taktéž čtyři zápasy. Ukázaly nám jednoznačně obrovské manko v kondici, což je jasný signál pro pravidelnou návštěvu nedělních tréninků. Je potřeba si uvědomit, že se s námi na turnaji nikdo mazat nebude a jít do zápasu od první vteřiny, ne se začít prát až potom, co nás soupeř drží v OS. Tento laxní přístup do začátku zápasu nás stál lepší výsledek hned 2x. Chválím za tréninky navíc na Sareze, s tímto tréninkovým zatížením se výsledky musí dříve nebo později dostavit. (Matyáš Otto)

Fulneček Šimon	+60 kg	0/3	4. místo
----------------	--------	-----	----------

## Sponzoři našeho klubu



Zpracoval: Pavel Kohn, Pavel Olšovský a Matyáš Otto

J. Misky 71/11, Ostrava 30, 700 30  
IČO: 27015891  
DIČ: CZ27015891

č.ú. 1659796339/0800  
www.ljcbo.cz  
info@ljcbo.cz



# ***1. JUDO CLUB Baník Ostrava***

J. Misky 71/11, Ostrava 30, 700 30  
IČO: 27015891  
DIČ: CZ27015891

č.ú. 1659796339/0800  
[www.ljcbo.cz](http://www.ljcbo.cz)  
[info@ljcbo.cz](mailto:info@ljcbo.cz)