



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

CT RVŽ Teplice

Datum: 21.7. - 25.7.2019

Kategorie: starší žáci/žákyně

Počet závodníků 1.JCBO: z toho: 2 starších žáčků
4 starších žáků

Trenéři: Miroslav Hvozdovič

Hodnocení:

Ke konci července již tradičně proběhl centrální sraz regionálních výběrů U15 v Teplicích. Tentokrát program zpestřil brazilský odborník Sergio de Oliveira, který se věnoval dva dny nácviku vychylování, pohybu po žíněnce a boji v ne-waza.

Na to navázala naše bývalá úspěšná reprezentantka Andrea Pokorná, opět tréninky zaměřenými zejména na aši-waza.

Samozřejmě došlo i na tréninky, kde hlavní část vyplnily randori.

V úterý 23. pak proběhly centrální motorické testy.

Účast: Dominika Kuželová, Silva Rapčanová, Filip Čebík, Jakub Huvar, Michal Meixner, Tomáš Vontor.

V Ostravě: Zpracoval: Miroslav Hvozdovič





1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

