



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

Soustředění Veteránů Zlatník

Datum : 22.6.-24.6.20018

Kategorie: veteráni

Počet: 17

Zodpovědný trenér : Mecko J.

Koncem června se 17-ti členná skupina veteránů zúčastnila tří denního soustředění na chalupě Zlatník v Beskydech.

V pátek byl sraz v odpoledních hodinách na Zlatníku, kde jsme se zabydleli a po výborné večeři se domluvili na programu nadcházejícího víkendového soustředění.

V sobotu po ranním tréninku chlapi uvařili vaječninu a po vydatné snídani jsme se rozdělili na tři skupiny a vydali se na výšlap na Lysou horu. Jedna skupina Lysou vyšla, druhá vyběhla indiánským během a třetí vyjela na kole.

Počasi nebylo na naší straně a v dešti, kroupách, větru a s plnými botami vody jsme dosáhli stanoveného cíle, neboť baníkovské veterány nic neodradí. Až jsme uschli a posilnili se silnou česnečkou, vydali jsme se zpět na chatu.

Po večeři jsme zopakovali techniky 4.kyu a proběhla živá diskuse o technikách, kontrachvatech a nových pravidlech Judo.

V neděli jsme po ranním tréninku a snídani uklidili chatu a rozjeli se domů. Soustředění hodnotím jako velmi povedené.

Zodpovědný trenér : Mecko J.





1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

