



# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

## VT SPS ČR U16 – Teplice (Červenec)

Datum: 14.7. – 18.7.2024

Kategorie: U16

Počet závodníků 1.JCBO: 3

z toho:

Trenéři: Hvozdovič

Hodnocení:

V červenci proběhl první ze dvou letních srazů výběru U16 ČR.

Kemp probíhal v od neděle do čtvrtku, v dopoledním programu byla vždy technická část zaměřená hlavně na přechod z postoje do boje v ne-waza.

Tyto technické tréninky probíhaly pod vedením japonské trenérky Mia Uchida.

V odpoledním programu byly pak pouze výhradně randorové tréninky.

Součástí byly i ranní fáze, kde došlo i na výběhy s cílem na legendární Doubravce.

Z našeho kluby se účastnili Tereza Zoulová, Karolína Zoulová, Šimon Musial.

Až na drobné šrámy, které ke sportu patří jsme zvládli kemp bez vážnějších zdravotních potíží.

V Ostravě: 21.8.2024

Zpracoval: Hvozdovič

