



# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

## VT SPS ČR U16 – Teplice (srpen)

Datum: 11.8. – 15.8.2024

Kategorie: U16

Počet závodníků 1.JCBO: 5

z toho:

Trenéři: Hvozdovič

Hodnocení:

V srpnu proběhl druhý ze dvou letních srazů výběru U16 ČR.

Kemp opět probíhal v od neděle do čtvrtku, v dopoledním programu byla vždy technická část tentokrát zaměřená na chvaty v postoji, seoi-naga, kata-guruma, sode-curi-komi-goši, tomoe-naga.

Tyto technické tréninky probíhaly pod vedením našeho ještě nedávno úspěšného reprezentanta Davida Půlkrábka.

Tréninky byly živé, zábavné, plné energie, kterou ji dodával právě David.

V odpoledním programu byly pak pouze výhradně randorové tréninky.

Přesto, že sportovci v rámci výběru dostávali v ranních fázích volno, naši borci si dávali každé ráno Doubravku, časy výběhu se rapidně zlepšovali.

Závodníci 1JCBO tentokrát ve složení:

Tereza Zoulová, Karolína Zoulová, Šimon Musial, Hugo Soukup, Tobiáš Lechovič.

Drobné nachlazení prodělala Karolína a Šimon si v závěru stěžoval na bolest v oblasti zad.





# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

V Ostravě: 21.8.2024

Zpracoval: Hvozdovič



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

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