

Lokálne sústreďenie / tréning / LT Optimist a LT 420
10. 5. 2025 Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Bilak Vitalij
2	Dvořák Oliver
3	Hrušová Dorota
4	Hrušová Gréta
5	Kováčová Alžbeta
6	Lazarová Eva
7	Sedileková Eliška

Časový rozpis:

09:30 – 18:30	Príchod, príprava lodí, brífing, vyplávanie a tréning na vode, obed, brífing, tréning na brehu, tréning na vode, debriefing, zbalenie lodí.
---------------	---

Zhodnotenie:



Dnes dopoludnia nám

fúkalo veľmi málo.

Rozhodol som sa preto že
deti naučím pumpovať.

Išlo o kompletný pohyb, pohyb tela kormidlom plachtou. Neskôr sme si to ukázali na brehu, potom na vode. Vyzeralo to, že sme sa zasekli, rozhodol som sa preto vliezť do jednej z lodí a celý úkon im predviesť osobne. Okrem toho, že sa pobavili, keď ma videli v Optíku, úkon pochopili. Následne sme ho trénovali. Ako sa neskôr ukázalo malo to význam aj pre zlepšenie obrátov s náklonom, lebo časť vyrovnanie lode, pritiahnutie plachty a pohyb kormidla je veľmi blízka obratu s náklonom.

Po pristáti sme sa učili priväzovať lode k mólu.



Popoludní fúkalo o trochu viac, dali sme si preto niekoľko krátkych tréningový rozjázd.

Vitalij sa učil halzu na 420tke najskôr na brehu, potom ju s Denysom nacvičovali na vode. Nácviku rozjázd sa zúčastnili spolu s Optíkmi.

Všetkým je už spôsob obchádzania bójok jasný, sme pripravení na preteky do Piešťan.

