

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
12. 11. 2023
Senec

Dĺžka trvania: **0,5 dňa**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Brachtlová Vanda
2	Krivosudská Hana
3	Krivosudský Henrich
4	Eva Lazarová
5	Peter Hruša dosp.

Časový rozpis:

12:30 – 13:00	Príprava lodí
13:00 – 13:45	Zopakovanie obrátov na brehu
13:45 – 16:00	Tréning na vode
16:00 – 16:30	Ukladanie lodí

Zhodnotenie:



Príjemné nedeľné popoludnie sme využili na tréning zameraný na zopakovanie a upevnenie návykov sponých s obratmi proti vetru u najmenších v LT Optimist. Peter s Vandou na LT 420 trénovali obraty s náklonom a vyťahovanie spinakra. Tréning na Optimistoch bol zameraný na najmenšie deti. Začali sme na brehu, kde sme si zopakovali obraty. Dôležité to bolo pre Hanku, ktorá sa začala na minulom tréningu robiť obraty „zadkom dopredu“ a pre Evičku, ktorá sa dnes chystala po prvýkrát vyplávať celkom sama. Obe to zvládli, Henko sa prizeral. Na vode im to išlo dobre, u Evičky bolo najdôležitejšie zvládnuť plavbu rovno, respektíve vedieť „primäť“ loď, aby išla tam, kam chce kormidelníčka. Vietor sme k tomu mali výborný – celkom slabunký a tak to malinkí zvládli bez stresu.

Peter s Vandou sa snažili, ale pre nich už bol vietor prislabý a nemohli si tak natrénovať obraty podľa zámeru.

