

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
14. 6. 2025 Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Cocher Johana
2	Hrušová Gréta
3	Sedileková Eliška

Časový rozpis:

10:00 – 18:30	Príchod, príprava lodí, brífing, vyplávanie a tréning na vode, obed, tréning na vode, debriefing, zbalenie lodí.
---------------	--

Zhodnotenie:

Dnes boli na tréningu len tri dievčatá, tak sme sa mohli venovať nácvikom jednotlivých detailov pri obratoch s náklonom veľmi podrobne. Bolo veľmi fajn, že dievčatá túto možnosť naplno využili a každá sa snažila naučiť sa čo najviac.



Vietor sme museli občas prosiť, ale nakoniec sa dal vždy uhovoriť. Na obednú prestávku sme sa vrátili na breh, keď to vyzeralo, že z vetra už nič nebude. Nakoniec, akoby sa posilnil spolu s nami, po obede sa trochu rozfúkalo a ešte sme si zajazdili.



Vietor nebol optimálny, ale poskytol dievčatám priestor, aby sa mohli venovať koordinácii pohybov, kedy potrebujú naraz sklbiť tri rôzne pohyby a ešte ich aj správne načasovať. Budeme ešte musieť zapracovať na zjednodušení/zlozvyku, ktorý sa prejavuje tým, že dievčatá nakláňajú loď až po obrate a nie pred ním. Je to výzva do nasledujúcich dní. Večer sme sa ešte vybrali „na druhú stranu“, kde si deti užili otvorenie Seneckého leta na autodróme a na kolotočoch.