

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist a 420
15. 6. 2024 Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Brachtlová Vanda
2	Dvořák Oliver
3	Feriancová Marinka
4	Ferianec Samuel
5	Hrušová Dorota
6	Hrušová Gréta
7	Menzl Filip
8	Skuráková Olívia

Časový rozpis:

10:00 – 18:00	Príprava lodí, rozcvička, brífing, vyplávanie, tréning na vode, obed, tréning na vode, debriefing, zbalenie lodí.
---------------	---

Zhodnotenie:

Po príprave ľudí sme si vyskúšali cvičenie na zvýšenie výbušnej sily,



ktorá je na lodi potrebná hlavne pri obratoch. Rôzne sme modifikovali spôsoby behu tak, aby deti prudko štartovali po predchádzajúcom zastavení. Je zjavne, že takýchto cvičení bude treba robiť viac.



Vzhľadom na silnejší vietor, nemohli vyplávať všetky deti naraz, pretože by neboli „ustrážiteľné“, inými slovami, nebolo

by to bezpečné. Deti sa postupne striedali, Filip jazdil na polovičnej plachte. Nacvičovali sme zvládanie obrátov v náročnejších podmienkach. Trvalo jazdili dve 420tky, ktoré sa venovali nácviku oboplávania bójok.





Skvelé jachtárske počasie sa silnejším vetrom dalo deťom poriadne zabráť, ale ovládanie svojich lodičiek zvládli a myslím si, že budú schopné už zvládnuť aj silnejší vietor. Je výborné, že vietor postupne, z týždňa na týždeň zosilňuje. Naozaj spolupracuje, vďaka.