

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
15. a 16. 4. 2023
Senec

Dĺžka trvania: **1 + 0,5 dňa**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Brachtlová Vanda
2	Granec Martin
3	Hrušová Dorota
4	Hrušová Gréta
5	Schmidt Monika
6	Hruša Peter – dosp

Časový rozpis:

15. 4.	
09:00 – 09:30	Príprava lodí a vyplávanie
09:30 – 12:30	Tréning na vode
12:30 – 13:15	Obed
13:15 – 16:15	Tréning na vode
16:15 – 17:00	Debríting a ukladanie lodí
16. 4.	
09:00 – 10:45	Teoretická príprava
10:45 – 11:15	Príprava lodí a vyplávanie
11:15 – 12:45	Tréning na vode
12:45 – 13:00	Debríting a ukladanie lodí

Zhodnotenie:



V sobotu sme si poťažkávali, že ako slabo nám fúka a to sme ešte nevedeli, čo nás čaká v nedeľu. Sobotňajší tréning prebehol bez problémov, popoludní sa nám dokonca ešte trošku rozfúkalo. Trénovali sme v dvoch skupinkách po dvoch, plus 420tka.

Aj keď obe skupinky trénovali obraty v slabom vetre, skúsenejšie Monika s Vandou ich robili s náklonom, menej skúsení (aj 420tka) bez neho. Popoludní sme si dali dve tréningové rozjazdy, kde bol dohovorovaný povinný minimálny počet obrátov na stúpačke. Deti počítali nielen seba, ale snažili sa rátať „pre istotu“ aj súperom.



V nedeľu sme prišli do klubu načas, vietor ale meškal až nakoniec neprišiel vôbec.



Spočiatku sme naň čakali, riešiac protestné situácie (ukázalo sa to ako skvelá cesta pre nenásilné a zaujímavé učenie sa pravidiel), ale nechodil.



Spravili sme ešte jeden pokus na jeho privolanie – vyplávali sme na vodu. Nepomohlo. Keď už sme ale boli vonku, čas sme využili na nácvik kormidlovania pri cúvaní.



Tréning sme ukočili skôr, už po štyroch hodinách.

