

**Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist a 420**  
**17. 11. 2024 Senec**

Dĺžka trvania: **0,5 dňa**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

|   |                            |
|---|----------------------------|
| 1 | <b>Krivosudská Hanka</b>   |
| 2 | <b>Krivosudský Henrich</b> |
| 3 | <b>Škripcová Stella</b>    |

Časový rozpis:

|               |                                                                                                                         |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 – 14:00 | Príprava lodí, brífing, nácvik na brehu, polievka na zohriatie, vyplávanie, tréning na vode, zbalenie lodí, debriefing. |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Zhodnotenie:

Aj keď bolo chladnejšie, ako predchádzajúci týždeň, vetra sme mali o čosi viac. Nie veľa, ale presne toľko, koľko sme potrebovali na nácvik obrátov proti vetru v slabom vetre.



Začali sme najskôr na brehu. Všetci traja si to vyskúšali postupne za sebou, aj s náklonom lode.

Potom sme sa išli zohriať na tanier polievky od Ivy Krivosudskej.

Po obede sme vyplávali na vodu a nacvičené obraty z brehu si deti precvičovali v reálnych podmienkach, na vode. Bolo pre mňa veľmi pozitívnym zistením, že napriek tomu, že išlo o opakujúcu sa činnosť, deti to bavilo a urobili množstvo obrátov.

Nakoniec sa nám ale teplotu okrádať nepodarilo a detské rúčky začali protestovať.

Deti to našťastie nebrali ako veľký problém a po pristáti bez problémov pomohli s ukladáním bez problémov pomohli s ukladáním lodí. Opäť sa potvrdilo, že nie je zlé počasie ak sú deti vhodné oblečené.

