

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
1. a 2. 4. 2023
Senec

Dĺžka trvania: **0,5 + 1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

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

Časový rozpis:

1. 4.	
09:00 – 10:00	Teoretické príprava
10:00 – 10:30	Príprava lodí a vyplávanie
10:30 – 12:15	Tréning na vode
12:15 – 13:00	Debríting a ukladanie lodí
2. 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

Zhodnotenie:



Sobota bola, oproti predpokladom kratším dňom. Vietor od rána nefúkal a predpoveď nedávala nádej, že sa to veľmi zmení.

Úvodnú hodinku sme využili na teoretické zvládnutie rýchlejších obrátov, potom sa vietor na chvíľu zodvihol a mohli sme vyplávať.

Na vode sme nadviazali na teóriu z brehu a prevádzali sme myšlienky do praxe.

Vietor nám ale neprial a v úplnom bezvetrí to deti oprávnene nebavilo.

Popoludní sme už v tréningu nepokračovali a dohovorili sme sa na nedeľu.

V nedeľu sa na nás usmialo spočiatku
nielen slniečko, ale aj vietor.

Dorka s otcom na 420tke si zdokonaľovala
hrazdovanie.

Optíci využili juhozápadný vietor, ktorý fúkal

Podĺžne po jazere na dlhú stupačku

a následnú jazdu na zadný vietor.

Obraty zo včera dostali patričnú dynamiku



a okrem techniky sa už museli zamerať aj na
zvládnutie vetra.

Aj keď bol tréning fyzicky náročnejší, deťom
sa to páčilo a pohyb na vode, aj keď
v chladnejšom počasí, si užívali.

