

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
1. 6. 2024 Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Brachtlová Vanda
2	Dvořák Oliver
3	Hrušová Dorota
4	Hrušová Gréta
5	Krivosudská Hana
6	Krivosudský Henrich
7	Menzl Filip
8	Skuráková Olívia

Časový rozpis:

09:30 – 17:30	Brífing, samostatná príprava lodí, nácvik viazania uzlov, vyplávanie, predvedenie a nácvik rozbiehania a obratov. Obed. Zbalenie lodí Debrífing.
---------------	--

Zhodnotenie:

Na dnešnom tréningu sme sa rozhodli riešiť výzvy, ktoré sa nám ukázali počas pretekov BALNEA CUP *CAKE* minulý týždeň. Ako prvé sme začali



s prípravou lodí, ktorá trvala oveľa dlhšie, pretože deti si pripravovali lode celkom samé, samozrejme s dohľadom a pomocou, ale každý krok, ktorý som im ukázal, som následne vrátil a nechal im ho urobiť samým.

Potom sa rozpršalo. Čas sme využili nácvikom viazania dračej slučky. Starší a skúsenejší, pomáhali mladším. Boli jeden na jedného, čím sa podarilo udržať pozornosť tých menších a naozaj sa naučili viazať tento základný uzol.



Dali sme si desiatu a vyplávali na vodu. Tu si tri deti trénovali zvládnutie rozbehnutia lode z miesta, keď im zastaví proti vetru. Po teoretickom vysvetlení im to prakticky predviedla Grétka a následne si to Hanka s Henkom a Oliverom skúšali sami. Grétka sa venovala nácviku obrátov s náklonom.

Som rád, že tak ako rozbiehanie aj obraty sa počas tréningu zlepšili. Vzhľadom na občasné silnejšie nárazy vetra, Filip jazdil s polovičnou plachtou. Jeho úlohou bolo zvládnuť obraty proti vetru. Veľmi ma potešila jeho iniciatíva, keď prestal vyžadovať trvalú asistenciu pri obratoch a naopak, opýtal sa či si môže skúsiť rozhodnúť,



kedy má urobiť obrat sám. Vedel, že aj naďalej je pod dohľadom, ale od tej chvíle už pri ostrove aj pri môle robil obraty celkom sám a správne.

Vanda s Olíviou na 420tke trénovali na krátkom úseku medzi ostrovom a lodenicou obraty proti vetru a cestou dolu opakovane vyťahovali a spúšťali balón. Majú pred sebou ešte dlhšiu cestu k vzájomnej synchronizácii, ale vykročili.



Prijemným prekvapením bola Dorka, ktorá veľmi dobre komunikovala s mladšími a vedela ich naučiť, čo bolo potrebné. Myslím, že to bude jeden z budúcich úspešných animátorov a inštruktorov.

Dnešný tréning bol naozaj plný, pestrý, so záujmom detí a tým pádom úspešný. Záverečný

debríting to plnom rozsahu potvrdil.

