

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
23. 12. 2023
Senec

Dĺžka trvania: **0,5 dňa**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Dvořák Oliver
2	Krivosudská Hana
3	Krivosudský Henrich
4	Lapka Leo
5	Lazarová Eva

Časový rozpis:

10:30 – 14:30	Cesta okolo všetkých jazier s cvičením a jedlom
14:30 – 15:30	Nácvik vyvažovania na brehu
15:30 – 16:00	Hry na snehu

Zhodnotenie:



časti prechádzky si aj zacvičiť.



Počasie zodpovedalo kalendáru.

Bolo relatívne chladno, padal sneh. Napriek tomu deti nemali problém prejsť okolo všetkých jazier a na ihrisku v poslednej



Po jedle sme sa vrátili na lodenicu, kde sme v interiéri



nacvičovali obraty z krajiny polohy s vyvažovania. Doteraz robili obraty len so sedu, aj na vode sme boli len keď veľmi málo fúkalo. Tento nácvik sa im zídne na začiatku sezóny, keď budú postupne jazdiť v stále silnejšom vetre.

Nakoniec sa ešte vybláznil v čerstvo napadanom snehu.

