

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
2. 11. 2024 Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Cocher Johana
2	Dvořák Oliver
3	Kováčová Alžbeta
4	Škripcová Stella

Časový rozpis:

09:30 – 17:30	Príprava lodí, brífing, vyplávanie, tréning na vode, obed, tréning na vode, zbalenie lodí, debriefing.
---------------	--

Zhodnotenie:



Už to rozhodne nebolo teplé letné slnečné počasie, ale deti to bravúrne zvládli. Fúkal nám relatívne pravidelný mierny vietor.

Po dlhom čase sa pripojila aj Alžbetka.

Hlavným cieľom bolo v jej prípade prekonanie strachu a získaní istoty pri obratoch. V tomto duchu sme aj začali. Jazdila samostatne, bez bojí, jednoduchú trať „tam a späť na bočák“.

Po počiatočných zaváhaniach sa osmelila a zadanie veľmi dobre zvládla.



Ostatné 3 deti nacvičovali obtáčanie záveternej bójkky tak, aby dokázali v plynulom oblúku vyostrovať a priťahovať súčasne. Úseky mimo bójkky boli kratšie, podarilo im tak urobiť väčšie množstvo opakovaní. Pri obtáčaní motoráku sme po prvýkrát pridali „dlhú ruku“ – nácvik plynulého povolenia oťaží.



Popoludní sa k nácviku obtáčania pridala aj Alžbetka. Bol som príjemne prekvapený, pričlenila sa o ostatným.

