



239 - TJ Oravan

oddiel vodných športov Godzillaz

Správa o tréningovej činnosti

Lokalita: Slanický dvor, Oravská priehrada

Dátum: 26.06.2025

Tréner/i: Róbert Krasňan, Michaela Bačová

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
Jasno	26°C	bezvetrie	--

Účastníci

- | | |
|---------------------|-------|
| 1. Lucia Krasňanová | ILCA4 |
| 2. Timko Hušla | OPT |
| 3. Lenka Bačová | OPT |
| 4. Jožko Bača | |

Rozvrh tréningu

- kompletizácia lodí, teória k tréningu
- technika pumpovania
- pravidlá 10-13
- taktika a stratégia na štarte a náveternej značke

Zhodnotenie

Prakticky bezvetrie s občasnými závanmi termiky sme využili na nácvik techniky pumpovania spojený s vysvetlením princípov tohto manévru. Úlohou detí bolo pomocou pumpovania bez zbytočného trhania a ničenia výstroje preplávať trať tvorenú dvomi značkami. Správnu techniku som deckám názorne predviedol aj na optimiste aj na ILCA. Zatiaľ čo Timko s Lenkou pumpovali okolo značiek, Lucka sa, zatiaľ neobratne, učila na novej triede obrat s pumpou.

Po cca 1,5h na vode sme do konca tréningu (cca 2h) rozoberali pravidlá a taktické/strategické situácie odpozorované u detí na pretekoch.