

## **LOKÁLNE SÚSTREDENIE**

|                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| LOKALITA                   | Senec, Slnéčné jazerá |
| PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA | IX.                   |
| TRÉNER                     | Mgr. Jakub Kaňuk      |
| TERMÍN                     | 22-23.06. 2013        |

### **ÚČASTNÍCI**

| <b>Č.</b> | <b>meno a priezvisko</b> | <b>lodná trieda</b> |
|-----------|--------------------------|---------------------|
| 1.        | Janka Melišová           | Q                   |
| 2.        | Nikola Kecsesová         | Q                   |
| 3.        | Natália Hladná           | Q                   |
| 4.        | Erik Hladný              | Q                   |
| 5.        | Juliana Bachratá         | Q                   |
| 6.        | Ladislav Stolárík        | Q                   |
| 7.        | Elena Bendová            | Q                   |
| 8.        | Jakub Konopka            | Q                   |

**1.DEŇ – 22.06. 2013**

### **ROZVRH DŇA TRÉNINGU:**

- 10:00 – 11:30 – začiatok tréningu, postavenie lodí, príprava na vyplávanie, oboznámenie s obsahom tréningu;
- 11:30 – 13:00 – TRÉNING NA VODE: „kosoštvorec“ - jazda na jeden šlág na každú bójku zameraná na techniku práce s plachtou a plutvou vzhľadom k smeru vetra, obraty, halzy; súťaže v zbieraní loptičiek na lodi;
- 13:00 – 14:00 – OBEDNÁ PAUZA
- 14:00 – 16:30 – TRÉNING NA VODE: zopakovanie jazdy na „kosoštvorci“; vojna s vodnými balónmi a mokkými špongiami; preteky v prevracaní lodí a vyberaní vody; hry vo vode, plávanie a ťahanie za motorákom;
- 16:30 – 17:00 – balenie, záver

**ROZVRH DŇA TRÉNINGU:**

- 10:00 – 10:30 – začiatok tréningu, postavenie lodí, príprava na vyplávanie, oboznámenie s obsahom tréningu;
- 10:30 – 12:30 – TRÉNING NA VODE: „Kosoštvorec“ - jazda na jeden šlág na každú bójku zameraná na techniku práce s plachtou a plutvou vzhľadom k smeru vetra, obraty, halzy; „Obmena kosoštvorca“ – sťažená o tri stupačkové obraty na nácvik križovania na náveternú bójku; dvojboj v plávaní a jazde na lodi;
- 12:30 – 13:30 – OBEDNÁ PAUZA
- 13:30 – 15:30 – TRÉNING NA VODE: zopakovanie „Obmeny kosoštvorca“; preteky na trojuholníkovej trati spestrené o zbieranie loptičiek na nácvik manévrovania, štartu, jazdy všetkými kurzami a dojazdu do cieľa;
- 15:30 – 16:00 – balenie, záver

| <b>METEOROLOGICKÉ PODMIENKY</b> |                   |                   |
|---------------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>DEŇ</b>                      | <b>22.06.2013</b> | <b>23.06.2013</b> |
| <b>OBLAČNOSŤ</b>                | jasno             | jasno             |
| <b>TEPLOTA</b>                  | 32 °C             | 30 °C             |
| <b>VIETOR</b>                   | 3-4 m/s           | 3-5 m/s           |
| <b>SMER VETRA</b>               | -                 | -                 |

**ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:**

V Senci sa zúčastnilo sústredenia osem opťákov, s ktorými sme si na vode užili kopec zábavy. Víkendové horúčavy nás nútili spájať jachting s plávaním, takže tréning bol veľmi pestrý a nechýbalo v ňom množstvo hier a súťaží od šikovnosti v zbieraní loptičiek počas jazdy na lodi, prevracania lodí, plavecko-jachtárskych dvojbojov až po pirátske súboje s vodnými bombami a mokkými špongiami... Počas všetkých hier si detská precvičili základy manévrovania a práce s plachtou. Som rád, že nám pribúdajú nové deti, z pomedzi ktorých ma veľmi prekvapil Ladík, ktorý napriek svojej prvej jazde na opťaku predviedol kus odvahy a pohodovú plavbu. Teším sa, že sa všetci postupne zlepšujú a hlavne že ich to baví a radi sa zúčastňujú tréningov. Zvlášť by som ešte v závere pochválil Elu, ktorá je na tréningoch veľmi snaživá a rýchlo napreduje.

Jakub Kaňuk