

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	LS Stred XVII
TRÉNER	Miriam Babjaková
TERMÍN	13.09.2014

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Barbora Kocánová	OPT
2	Viktor Mika	OPT
3	Alexander Miškov	OPT
4	Valéria Kocánova	OPT
5	Richard Franek	OPT
6	Dominik Vyoral	OPT
7	Eva Astafyeva	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

13.09.2014

10:00-11:30- príprava lodí, oboznámenie nováčika so stavbou optimistu

11:30-12:00 – teória

12:00-14:30- tréning na vode

14:30- 15:00- obed, rozobranie chýb na vode

15:00-17:00- tréning na vode

17:00-17:30 – uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Po príprave lodí sme si s našou novou optimistkou zopakovali časti lode a následne sme mali krátku teóriu na ktorej sme s deťmi prebrali plán na vode. Tréning sme zamerali najmä na prácu s bavlňkami (na stupačku, ako aj na bočný vietor). Naša nová optimistka išla so mnou zatiaľ len na motorák, pretože fúkal silnejší vietor, ktorý by ju skôr vystrašil ako pomohol naučiť základy kormidlovania.

V prvej časti tréningu sme predcvičovali načasovanie štartu, teda včasné pritiahnutie plachy následné vyostrenie a odštartovanie. Neskôr sme sa zamerali na prácu s bavlňkami na bočný vietor, pričom optimisti krúžili na trati s dvomi bójami. Najlepšie ide práca s bavlňkami Sašovi. Ostatní optimisti na prácu s plachtov občas zabudli a začali s ňou pracovať až po upozornení. Avšak keď sa sústredili na to čo majú robiť išlo im to všetkým veľmi pekne. Valika počas bočákov viac bojovala s vetrom ako s bavlňkami, avšak svoj strach prekonala a zvládla s nami celú prvú časť tréningu. Po tréningu bočákov sme začali

opäť trénovať štarty a následnú stupačku s obratmi. V obratoch sú optimisti na rôznych úrovniach. Sašovi idú obraty veľmi pekne (veď aj z opťákov jazdí najdlhšie), Viktorovi tiež idú veľmi pekne, avšak sem tam sa zamyslí a v obrate ostane stáť ako gondolier ☺ . Valika počas obratov bojovala s vetrom a s rýchlim presadnutím, aby sa jej nenabrala počas obratu voda, no môžem povedať, že svoj boj úspešne vyhrala. Barborke a Riškovi idú obraty veľmi pekne. Dominik sa techniku obratu ešte len učí a tak sa mu občas stane, že počas obratu spadne na kolená alebo sa zamotá do oľazí (takže sa budeme snažiť dotrénovať s ním obraty na ďalších tréningoch)

Po obede sme s optimistami vyrazili na druhú časť tréningu zameranú predovšetkým na jazdu na stupačku (prácu s bavlňkami a obraty). V polke tréningu už boli niektorí optimisti unavení zo silného vetra a tak 4 optimisti odšli predčasne na breh. Na vode sme ostali trénovať s Vikim a Sašom, s ktorými sme precvičili halzy, tresné obrátky, obraty, ako aj dvoj obraty.

Miriam Babjaková

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	13.09.2014
OBLAČNOSŤ	Oblačno
TEPLOTA	18 °C
VIETOR	6- 8 m/s
VLNY	20 cm

.