

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

Lokalita	Domaša - Dobrá
Akcia	JKPO_LS_Domaša 2
Tréner	Peter Kincel, Martin Ježko
Termín	09.-10.08.2021 / náhradný termín

	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1.	Filip Jančík	OPT
2.	Alexandra Jančárová	OPT
3.	Simon Ježko	OPT
4.	Lukáš Tabačko	OPT
5.	Filip Miškuf	OPT
6.	Ella Vaľová	OPT

ROZVRH TRÉNINGOVÉHO DŇA

09.08.2021

09:00 - 11:00 - Teoretická príprava a príprava materiálu, vysvetlili sme si rozdiely v nastaveniach pre rôzne vetry. Rozcvička.

11:00 - 13:00 - Tréning na vode. Vytýčením trate medzi bójkami v Dobranskej zátokke sme precvičovali základné princípy plachtenia, obraty proti vetru, bočný vietor, obraty po vetre a správna technika obrátov.

13:00 - 14:00 - Obed a odpočinok

14:00 - 16:00 - Vysvetlenie trimovania plachty podľa šponiek a strelky. Tréning na vode. Stúpačky na udržanie správneho kurzu a obraty na povel plus plavba na zadný vietor a správne sedenie na lodi.

16:00 - 18:00 - Teoretická príprava, sledovanie videí

18:00 - 19:00 - Vyhodnotenie tréningu a uloženie materiálu

10.08.2021

09:00 - 11:00 - Rozcvička na zahriatie, súťaž v behu po trati vytýčenej kužeľmi. Trať ktorú bolo treba obehnúť bola postavená v tvare karuselu, aby si deti fixovali štandardnú trať na pretekoch.

11:00 - 13:00 - Tréning na vode. Vytýčením trate medzi štyrmi bójkami v Dobranskej zátokke sme precvičovali stúpačku, bočné kurzy a obraty po vetre aj proti vetru. Pred koncom tréningu obrátenia lode a získania pocitu bezpečia že nič sa nedeje ak sa loď otočí.

13:00 - 14:00 - Obed a odpočinok

14:00 - 16:00 - Tréning na vode. Jazda na kurzy a trím plachiet na vietor počas toho precvičovanie techniky obratu a zapamätanie si výrazov ohľadne plachetnice a ovládania.

16:00 - 17:00 Uloženie materiálu

17:00 - 19:00 Teoretická príprava. Prebrali sme si štartovú procedúru, hľadanie vhodnej pozície pre štart, rozdiel medzi štartom z prvej a druhej línie. Zhodnotenie a ukončenie tréningu.