

# Newsletter



1Q 2021

## Tréningy 1Q 2021

Aj napriek pretrvávajúcim opatreniam na zamedzenie šírenia ochorenia COVID – 19, sme pripravili pestrý program, ktorého hlavným cieľom bolo udržať našich členov v pohybe.

Dva krát do týždňa prebiehali Online tréningy v štyroch skupinách rozdelených podľa veku (Baby judo, Začiatočníci, Pokročilí, Hobby judo).

Počas víkendov prebiehali tréningy v exteriéri, pričom bolo potrebné zabezpečiť, aby sa ľudia nestretávali v skupinkách. V praxi to znamenalo, že v niekoľko minútových intervaloch prichádzali deti v sprievode svojho rodiča a v takýchto dvojiciach absolvovali cvičenia na rôznych stanovištiach podľa pokynov trénera. Užili si to aj samotní rodičia, ktorí sa aktívne zapojili do cvičení.

Pozrite si fotky a videá:

[Hobby Judo Online](#)

[Tréningy exteriér Január 2021](#)

[Tréningy exteriér Marec 2021](#)



## Úlohy a výzvy 1Q 2021

Deti sa tiež zapojili do plnenia úloh a výziev, ktoré sme rozdelili do piatich vekových kategórií. Súčasťou pravidiel boli linky na inštruktážne videá, pomocou ktorých si deti nacvičovali jednotlivé zručnosti, následne natočili krátke videá ako plnia dané úlohy a prostredníctvom formulára ich posielali na vyhodnotenie. Za splnené úlohy deti obdržali poštou zaujímavé vecné ceny. Úlohy a výzvy boli nastavené tak, aby okrem zábavy deti získali dôležité zručnosti a vedomosti. Inštruktážne videá, ktoré nájdete na [YouTube kanál Judo club Slavia STU Bratislava](#), nám naďalej slúžia ako kvalitný metodický materiál.

[Inštrukcie Výzvy](#)

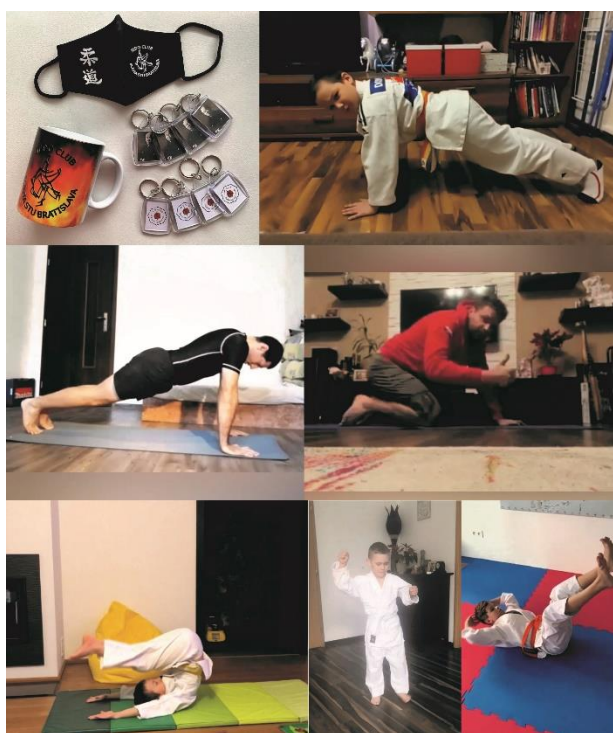
[Aktivity Január 2021](#)

[Výzvy Top Performers](#)

[Kľukovýzva \(Zagi & Zagi\)](#)

[Plank výzva \(Zagi & Zagi\)](#)

[Švihadlo výzva \(Zagi & Zagi\)](#)



## **Reprezentačné sústredenia**

Možnosti kvalitnej prípravy boli v tomto období veľmi obmedzené v celej Európe. Naši pretekári zaradení v Slovenskej reprezentácii Denis Turac, Viki Majorošová a Peter Žilka absolvovali kvalitnú prípravu na sústredeniach v Rakúskom Mittersille a Maďarskej Tate

[TC Mittersill 2021](#)

[TC TATA 2021](#)



## **TC Šamorín**

Judo club Slávia STU Bratislava sa podieľal na organizácii medzinárodných sústredení v Olympijskom tréningovom stredisku x-bionic sphere v Šamoríne. Počas Marca sa v tomto centre konali dve kvalitné sústredenia, najprv Dorastencov, potom Seniorov. Šamorín sa tak stal centrom európskeho džuda, do „bubliny“ prišli aj hviezdy ako olympijský víťaz z Lukáš Krpálek z Česka. Na sústredení sa stretlo 120 džudistov z deviatich krajín.

[Viac](#)

[Príprava priestorov](#)

[Reportáž RTVS o TC Šamorín](#)

[Článok SOŠV](#)

