

Soustava Medvedev - 2007-01-14

Přesvědčivě Radim Koch

Monday, 15 January 2007

Aktualizováno Thursday, 14 February 2008

Od 12. do 14. 1. 2007 proběhlo ve Frenštátě pod Radhoštěm hromadné soustava Medvedev klub Taekwondo Frádek, Eeladně Beránci a Astra Frenštát pod Radhoštěm. Soustava Medvedev se zúčastnilo 27 taekwondistů, kteří rozdělili do dvou věkových skupin.

Skupinu dětí na starosti Radim a skupinu starších Venca. V pátek večer proběhal první trénink od 19:00 do 21:00 hod. V sobotu ráno rozvíška s věšákem na skokanském mstě. Po rozvíšce a snídani následoval dopolední atletický blok pod vedením Radima. Poté se cvičenci rozdělili do věkových uvedených skupin a každá trenérůvnoval své skupiny. Tréninky dětí byly zaměřeny především na nácvik a aplikace technik poomse a základních ržných motivačních her a cvičení. Tréninky byly proložené hrami, v jejichž průběhu se také posilovalo. Skupina starších pod vedením Vency se věnovala nácviku specifických situací - Kyorugi. Dopolední trénink skončil po 2,5 hodinách intenzivním tréninkem. V odpolední části obě skupiny pokračovaly ve svém programu. Konec tréninku byl věnován sportovnímu boji v chráničích a vestách. Na závěr si to po dlouhých 4 letech rozdali i Venca s Radimem, který k tomu vyprovokovala zaplnění hala. J Po večer následovala videoprojekce s taktikou Taekwondo a Hapkido. Nedělní tréninková jednotka ušla byla ve znamení Hapkido a sebeobrany. Nácvik techniky pádů (nakpap), základní sebeobrany, (koki) a techniku podmetů a hodů (donjigi). Poslední trénink jsme zakončili meditací, dobrým obědem a klidem pokojem.