



FZKS – FUDOKAN SLOVENIJA

info@fudokan.si

www.fudokan.si

+386 (0)70 166 910



ZADEVA: INDIVIDUALNI TRENINGI ČLANOV REPREZENTANCE FZKS 2019

Selektorska komisija je pripravila plan dela reprezentantov Fudokan Slovenije v času počitnic. Individualni treningi so del sklopa priprav, ki smo ga pripravili v zvezi. Reprezentanti se morajo naučiti kako se pripraviti na izjemno tekmovalno konkurenco, ki nas čaka na Svetovnem prvenstvu WFF v Nemčiji v mesecu novembru. Najboljši bodo nastopili še teden dni kasneje na Svetovnem prvenstvu WBKA na Češkem.

Prvi del sezone smo ekipo usmerjali v različne pripravljalne segmente (kondicijski, tehnični in tekmovalni). Z določenimi reprezentanti smo zadovoljni, vendar je tu še veliko dela. Selektorska komisija spremlja fizično pripravljenost posameznikov (prvo merjenje je potekalo v Kopru, drugo merjenje na Fudokan kampu v Savudriji) klubi so prejeli rezultate. Tretje merjenje bo **potekalo 31.8.2019 v Doju FAS Koper. Prisotnost kandidatov obvezna.** Zadnje 4 merjenje bo potekalo meseca oktobra v Račah v sklopu Fudokan Lige.

Prvo kolo Fudokan Lige je pokazalo trenutno psiho – fizično in tehnično stanje. Večji zagon in napredovanje pričakujemo v 2 in 3 kolu, vendar bodo najboljši morali stopnjevati individualno formo in motivacijo.

Planirana otroška reprezentanca A:

Mila Zagrajšek

Tine Miuc

Kristjan Kodrič

Planirana otroška reprezentanca B

Trina Lipavc

Katja Kokol

Žan Školjak

Gašper Miuc

Noe Dujmovič

Svit Obronek

Maks Gržančič

Enej Gržančič

Nika Brina Vauhnik

Sara Jus

Patrik Danilov

Leo Danilov

Planirana kadetska reprezentanca B

Aldian Salihovič

Luka Brsa

Larisa Okugič Dermaku

Planirana mladinska reprezentanca A

Mihaela Jerinič

Kaja Dujmovič

Planirana članska reprezentanca A

Blaž Žgank

Benjamin Žgank

Gloria Švetak

Vladimir Salamič

Planirana veteranska reprezentanca A

Ivo Danilov

IKKAIDO ekipa

Avgust Brezovnik

Maj Cvetan

Iris Salihovič

Norma otroške reprezentance do 14 let – delo julij – avgust (v 2 mesecih potrebno narediti sledeče)

- 2000 trebušnjakov
- 1500 sklec
- 1000 počepov
- 500 holandskih poskokov
- 5000 dvigov hrbta
- 100 x 30 m (šprint navzgor)
- 1000 vojaških poskokov
- 1500 stranskih poskokov (preskok ovire) serije po 1 min
- 50 km teka – jogging
- 20 km plavanja
- Tekmovalna kata 1 in 2 ponovitev 350 krat
- Kihon Ippon Kumite/ napad in obramba 350x

Vsak posameznik si razporedi po osebnem urniku in na preverjanju preda tabelo zapisa selektorski komisiji.

Norma kadetsko mladinske reprezentance

- 3000 trebušnjakov
- 2000 sklec
- 1500 počepov
- 1000 holandskih poskokov
- 7000 dvigov hrbta
- 150 x 30 m (šprint navzgor)
- 1300 vojaških poskokov
- 2000 stranskih poskokov (preskok ovire) serije po 1 min
- 80 km teka – jogging
- 30 km plavanja
- Tekmovalna kata 1, 2 in Kittei 400 krat
- Jiyu ippon kumite napadi in obramba 400x

Norma članske reprezentance

- 5000 trebušnjakov
- 4000 sklec
- 2000 počepov
- 1500 holandskih poskokov
- 10000 dvigov hrbta
- 300 x 30 m (šprint navzgor)
- 2000 vojaških poskokov
- 3000 stranskih poskokov (preskok ovire) serije po 1 min
- 120 km teka – jogging
- 50 km plavanja
- Tekmovalna kata 1,2,3 ter Kittei 1 in 2 600 krat
- Kumite napadi / serije po 1 min sklop 3 do 4 / 600x

Selektorska komisija se bo na treningu v Doju FAS Koper odločila, kdo bo vključen v delo reprezentance A. Pripravljalno obdobje september in oktober bo vsebovalo kar 5 intenzivnih priprav (tehničnih in psihofizičnih). Z aktivnim iskanjem donacij bomo pričeli z novim šolskim letom.

Sodniška komisija bo v mesecu oktobru v sklopu priprav pripravila izobraževanje za sodnike FZKS. Planirani kandidati in pripravniki:

Gostič Dušan

Ljubinko Jerinič

Marjan Muršič

Blaž Catelani*

Vladimir Salamič

Bor Purnat

Gloria Švetak

Mihaela Jerinič

Kaja Dujmovič

Predsednik FZKS

Aljoša Lipavc

