# Zpráva z 5. VT společné skladby na ME Holon 13.6.-19.6.2016

**Termín konání: 18. 1. - 24 .2 . 2016**

**Cíl:** Nácvik skladeb, kontrolní trénink

.

**Složení týmu:** Z. Schinzelová – vedoucí realizačního týmu

 E. Syslová – trenér

 V. Zámorská – trenér

 O. Tegze – psycholog

 MUDr. E. Sýkorová – lékař

**Tréninky:**

Denně 8:00 – 11:00, 14:00 – 17:00

**Účast závodnic:**

 Alice Hejčová

 Veronika Krausová

 Le Thi Mai Huong

 Tereza Jeřábková

 Veronika Hegrová

 Natálie Kadlečková

 Nikola Paschová

**Závěr:**

Cílem soustředění bylo připravit skladby ke kontrolnímu tréninku, který se konal 24.1.2016 ve sportovní hale Vojtova 14. Děvčata absolvovala tréninky skladby pod vedením Venduly Zámorské a Evy Syslové, balet s Ivanem Popovem a kondiční trénink s Petrem Šamánkem. Nedošlo k žádným zdravotním potížím. Na kontrolní tréninku byly předvedeny obě skladby ve dvou provedeních. Děvčata cvičila ve složení: 1. Provedení-Hejčová, Krausová, Le, Hegrová, Pashová

 2. Provedení- Hejčová, Krausová, Le, Jeřábková, Kadlečková

Úkoly:

* Všechny druhy vyhození a chycení ze sestav (kolaborace, výměny, rizika)
* Prvky obtížnosti (íčko, držené íčko, attitoude, dálková ronda, fouetté)
* Taneční řady ze sestav
* Zvýšit fyzickou kondici
* Udržení tělesné hmotnosti
* Zasílat tréninkové deníky každý měsíc na zamorskav@gmail.com

Za realizační tým

Zdeňka Schinzelová

Zapsala

Vendula Zámorská 1.2.2016