

Tornacsapatunk



**Czimerné Séber Darinka és Cserkúti Edit
tanár**

Hosszú évek türelmetlen várakozása után végre megkaptuk a felemás korlátot. A gyakorlott és kevésbé gyakorlott tornászlannyokkal nekivágtunk az edzéseknél. Az edzésre járók száma egyre gyarapodott, végre normális csapatát nőttük ki magunkat. Hetedikesek és tizenkettedikesek, hajlékonyak és merevek, több év tapasztalattal rendelkezők és teljesen tapasztalatlanok, bátrak és bátortalanok. Egy csapatát kovácsolódtunk.

Az egész napi tanulás, munka után felüldülés az edzés diáknak, tanárnak egyaránt. Minden újonnan megtanult elemnek, sikeres gyakorlatnak együtt örülnünk. Ha új tag jön, még nyers, ketten-hárman sietnek segíteni. A hangulat remek, az arcok mosolygósak. Megjelennek a fiúk is, először csak kíváncsiskodni, aztán megragadnak.

Igazából a szép lányok miatt kezdtünk tornaedzésre járni, de egyre jobban belelendültünk. Már általános iskolában is tornáztunk, tehát az alapok megvoltak, amit egy kis munkával gyorsan a felszínre lehetett hozni. Számunkra ez inkább szórakozást jelentett, mint komoly munkát (no meg szép lányokat...)

Kirisis Ákos, Kovács Gergő 11.B

Nagyon sokat fejlődünk. Niki felvételre készül, tehát a többiek is. Lili RSG elemekkel bővíti a repertoárt, Estilla tánccal. Egymásnak is találunk elemeket, kinek mi illik a tartásához, testalkatához, mozgáskultúrájához.

hoz. Ha kell, több az akrobatika, ha kell, a nőies tartás. Kittinek hosszú a múltja, nagy a tudásanyaga. Bárkivel szívesen foglalkozik, segít.

Mivel én már közel 10 éve űzöm ezt a sportot, egyszerűen nem tudok mást mondani, mint hogy imádom csinálni!

Mikor idekerültem a Bolyaiba, attól tartottam, hogy nem lesz lehetőségem tovább folytatni kedvenc hobbit, de tévedtem. Kiderült, hogy sokkal nagyobb tornarajongókat ismerhettem meg, mint amilyen én vagyok!

Mikor elkezdtem járni edzésekre, izgultam, hogy hogyan fogadnak majd a tornászlányok, a jövődöbéli csapatársaim. Felesleges volt! Már az első perctől fogva éreztem, hogy a lelkes lányok és a két tanármellett nem csak egyszerűen folytatni fogom sport pályafutásomat, de élvezni is! A munka mellett a hatalmas nevetések időszaka is volt ez, ami még jobban összekovácsolta a csapatot. Legjobb élményem, amikor egyik délután már csak négyen maradtunk edzésen (Cserkúti tanárnő, Lilla, Nóri és én), kör alakba fektettük a birkozószőnyeget, és körülbelül fél órán keresztül bukfenceztünk körbe-körbe egyszerre hárman, míg olyannyira el nem szédültünk, hogy nem tudtunk felállni. Tanárnő pedig már nem tudta, hová dőljön a nevetéstől.



Természetesen a versenyek előtt komolyra vettük a figurát, de azok a napok is élményben gazdagok voltak. Igaz, a versenyeken voltak jobb helyezést elért csapatok is, de a mi lelkesedésünk sosem lankadt, mert mi élveztük és élvezzük, amit csinálunk. A versenyek

után, közel az év végéhez pedig már nem a kötelező gyakorlatokra készültünk, hanem új elemeket és mozdulatokat tanultunk, melyeket a tanév utolsó napján tartott sportnapon be is mutattunk.

Mesélhetnék még rengeteg élményt a tornával kapcsolatban, de annyi lapot szerintem nem szánnak ennek a rovatnak.

Németh Kitti 9.C

Estilla megtanulja a gerendagyakorlatot, onnantól már ő tanítja az újoncoknak. Nővére, Annamari rutinos, egy kicsit kapkod, de a mozgása egyre kifinomultabb. Nóra maga a nőieség. Apró kis trükköket árulnak el egymásnak, hogyan lehet kilődni magukat kézállásból vagy szebben végrehajtani a delfint gerendán.

Lillánk három van: Lili, Lilla és Lili. Tudják és tudjuk a neveket. Van Judit és Jucus. Judit és Anna c-s, Marcsi d-s, de mivel órán is együtt vannak, összeszoknak edzésre is. Közös a gyakorlatuk. Lilivel jön Nóra, Gergővel Tamás és Emesével Tünde. Lenkének fáj a lába, abahagyja. Mindenki sajnálja, hisz tehetséges. Megérkezik Helga, a hetedikes. Jó felépítésű, lelkes, nagyon sokat fejlődik. Év végére gyönyörű tartással mutatja be immár a nehézneki titulált elemeket. Hamarosan két osztálytárs: Petra és Barbara is a csapat tagja lesz.

Szívesen járunk edzésre, mert mindig jó a hangulat, így miközben sportolunk, még jól is érezzük magunkat. Könnyen beilleszkedtünk a csapatba. A kezdőknek a többiek sokat segítettek, ezért nem volt nehéz megtanulni a gyakorlatokat. Nagyon élvezzük, amit csinálunk.

Csuka Helga, Fülöp Petra, Pintér Barbara 7.D

Elérkezik a Megyei Diákolimpia napja. Átruccanunk a Madách Gimnáziumba tudván, hogy egyéves gyakorlással esélytelenek vagyunk a megyebajnoki címre, de vidáman, felszabadultan versenyzünk. A terep ismerős, sokat járunk ide edzeni, hiszen nekik használható dobantójuuk, szekrényük is van! Jön velünk a lelkes szurkológárda, élvezzük a verseny minden egyes percét. Mint megyei 2. helyezettek mehetünk az országos elődöntőre Nagykőrösre. Itt már kicsit ijedtebbek vagyunk, de az esélytelenek nyugalmat nagy doppingszer! Kalapot emelünk a kényszerhelyzet miatt beállított két helyettes, Adrienn és Enikő előtt, akik rohamtempóban tanulták be az elemeket, persze a felemás korlátra ennyi idő kevés volt. De így

is előztünk meg csapatot, és mi nagyon büszkéek vagyunk a lányokra! Tudásuk legjavát nyújtva érték el a 8. helyezést a nívós versenyen.

Ezután az edzés felszabadultabbá válik. Nem kellemes már a kötelező elemek, az Árkossyra készülünk, ott szabadon választott gyakorlattal rukkolhatunk ki, és ekkor látjuk: ez a mi világunk! Kitti kézállásbukfencét a gerendán tátott szájjal figyelik, akárcsak Lilla rundelflickjét.

Az Árkossy-emlékverseny sokkal inkább gála, mint verseny. A résztvevők szabadon választott gyakorlatokat mutatnak be, ezáltal lehetőségük nyílik teljesen kibontakozni. Nagyon jól éreztem magam, másoktól is tanultam, tapasztalatokat gyűjtöttem.



Meglehetősen izgultam, hiszen csaknem négy évig voltam távol a tornaszerektől. A legnagyobb kihívásnak és megpróbáltatásnak az egykori edzőmmel való szembenézés bizonyult.

A következő alkalommal minden tornaszeren szeretnék gyakorlatot bemutatni, hogy minél több pontot gyűjtsek, és ezzel dobogós helyen az iskola hírnevét öregbítsem. Remélem, ez sikerülni fog.

Benkő Lilla 10.B

Kitti nyeri a nem hivatalos talajt és gerendát. Összetettben 3., mert a felemás korlát megréfal bennünket. Estilla feláll a szőnyegre, a zene elindul, megrázza magát és táncol. Pörög, forog, a zene és a gyakorlat igéző, magával ragadó. A pontozók jól fogadják. Niki a felvételi gyakorlatanyagát mutatja be, ez a főpróba az igazi nagy megméretetés előtt. Lili gyakorlata kifinomult, tükröződik benne a hatalmas fejlődés, amit mi látunk csak igazán: honnan indult, és hová érkezett. Kinga testalkata ideális a nagy kiterjedésű mozgásokhoz, a gyakorlat ezt kihasználva épült fel.

Nyolcadikban kezdtünk el járni tornaedzésre. Az első edzéseken csak neveltünk, mert a többiekhez képest nem tudtunk semmit. De ahogy teltek a hetek, majd a hónapok, egyre ügyesebbek lettünk. Persze ez a „tudás” a sok gyakorlás eredménye. Edit és Darinka tanárnők nagyon sokat segítettek nekünk és biztattak minket. Egyikünk a gerendát kedvelte meg nagyon, másikunk a felemás korlátot. A szekrényugrástól viszont nagyon féltünk, de már megbarátkoztunk vele. Tavaly az országos versenyből a korcsoportok beosztása miatt sajnálatos módon kimaradtunk. De elkezdődött egy új év, teli lehetőségekkel. És most már részt vehetünk a versenyeken, mert idősebbek lettünk.

A torna eszméletlen jó sportág, mert önbizalmat ad, nőies tartást tanulunk és jobb lesz a közérzetünk tőle.

Bárány Kinga, Mikecz Estilla 8.D

Lili mosolya káprázatos, és a legszebb dicséret, amit pontozótól kaphatunk: „Látszik, hogy ezek a lányok élvezik, amit csinálnak.”

Beérett a munkánk. Látnak mi, látják ők, másoknak is meg akarjuk mutatni. Év végén sportnap van, itt már fiúk is szerepelhetnek.

Sportnap (egy tornász szemszögéből)

A sportnapot mindenki nagyon várja, már csak azért is, mert a tanév utolsó napján rendezik meg. Ezen a napon mindenki kipróbálhatja magát mindenféle sportban a röplabdától a birkózásig. Számomra ez a nap enél azonban kicsivel többet jelent. Ez a tornabemutató napja. Egy év edzés és gyakorlás után végre bemutatathatom, amit tudok. Az apróbb bökkenők ellenére a hangulat nagyon jó. Felszabadult beszélgetések, poénok minden menynységben. Valójában senki sem görcsöl. Ha valaki mégis hibázna, nagy probléma nem történik. Beállunk a helyünkre, elindul a zene. Elkezdődött! A fáradság (már ha volt) egy szempillantás alatt eltűnik zsigereimből. Mindjárt sorra kerülök a gyakorlatban. Indulok, várok, tovább haladok. Közben néha odapillantok Edit és Darinka tanárnőkre, akik lázasan dörögnek, hogy minden zökkenőmentesen haladjon. Eszembe jut: nekik köszönhetünk mindent. Ha ők nem vennék a fáradságot, hogy késő délutánig bent legyenek velünk az iskolában, akkor a bemutató nem valósulhatott volna meg. Nekik mindenkihez van egy jó szavuk. De nincs sok időm elkalandozni. Már jön is a következő gyakorlat. Mielőtt még jelfoghatnánk, mi történik, már vége is az egésznek. Kezdődhet egy újabb év edzés. Nagyon örülök,

hogy a többi diáknak tetszik, amit csinálunk. A torna egyáltalán nem marad el a foci vagy a röplabda mögött. Jó látni, hogy egyre többen csatlakoznak hozzánk.

Berki Gergő 9.C

Rengeteget gyakorlunk. Páros gyakorlatok, hárman tökéletes szimmetriában végrehajtottak, sorozatelemek. Lilla a hátán cipeli a csapatot. Övé a teher, ő van legelől, nagyon kell figyelnie. Néhol rontunk, de ettől tünik még emberibbnek. Új, érdeklődő tanulókat szervezünk be, ők is jól érzik magukat.

2005-ben a sportnapon volt egy tornabemutató, ahol az iskola tanulói mutatták be tornász tehetségüket.

Nagy megtiszteltetés volt számomra, hogy az ezt megelőző kemény és hosszú edzések után én is „szőnyegre léphettem”.

Talán kicsit távol áll tőlem a torna, igazából az életikát kezelem, de jól érzem magam a bemutatón. Egész idő alatt jó hangulat volt, senki nem görcsölt, és az igazi profikon látszott, hogy szeretik azt, amit csinálnak. A közönségnek szintén tetszett mindez, nagy tapsal jutalmaztak minden egyes fellépőt.

Még egy dolog nagyon tetszett a tornában, mégpedig az, hogy megismertem egy újabb sportágat. Összességében minden nagyon jól ment, és meg voltam elégedve magammal is.

Soós Ádám 9.A

A tornabemutatóra rengeteget készültünk. Nagyon élveztem, s remélem, hogy jövőre már több elemmel tudom elkápráztatni osztálytársaimat.

Bodócs Judit 9.A

A két harmadikos fiú, Gergő és Ákos brillírozik. Nagy tapsot kapnak.

Estilla indít. Sziporkázik, ahogy megszoktuk tőle, kitáncolja magából a fájdalmat, örömet, remek bevezető az egész bemutatóhoz. Emese és Tünde páros gyakorlata tradíciót teremt, mozgásuk még kicsit félnék, de kecses, nőies, nagy sikert aratnak. Marcsi, Anna és Judit tökéletes összhangban. Álomszépén dolgoznak.

Nagyon izgultunk a „fellépés” miatt, mert még sohasem tornáztunk nagyközönség előtt. Ugyan nem vagyunk gyakorlott tornászok, de továbbra is folytatjuk

ezt a szép sportot, hogy minél többet fejlődhessünk. Az edzésekre sem kötelességből, hanem a jó hangulat miatt járunk.

Bozó Anna, Oláh Judit 10.C, Bakos Mária 10.D

A sorozatelemek, ugrások, párosan végrehajtott gyakorlatok pörögnek, öröm nézni az összhangot, kidolgozottságot. S mikor mindenki végzett, jön Nóri és Lili kendő- és karikagyakorlata. Színes kavalkád, hibátlan, vidám és kedves záróakkord.



A tornacsapatunkból Lili és én néhány évvel ezelőtt még ritmikus sportgimnasztikára jártunk, ezért úgy határoztunk, hogy a tornabemutatóra összeállítunk egy rövid koreográfiát. Először buzogány-

gyakorlatot szerettünk volna előadni, de végül a karika és a kendő mellett döntöttünk. Az első feladatunk a zene kiválasztása volt, amiben szerencsére meggyeztik az ízlésünk, így ezzel nem bajlódunk sokáig. Az ütemre pedig már folyamatosan jöttek a jobbnál jobb ötletek, lépések és mozdulatok. Minden délután keményen edzettünk. A visszajelzések azt bizonyítják, hogy sikeresen szerepeltünk. Ha minden jól megy, talán jövőre is fellépünk valami új szerrel.

Kazinczy Nóra 11.C

A gyakorlások és az edzések során rengeteget neveltünk, és remekül szóragoztunk. Ugyanilyen felhőtlen hangulat uralkodott június 15-én, a bemutató napján is. Már korán elkezdtük a bemelegítést. Rendkívül vicces volt, ahogy egyszerre végezzük ugyanazokat a nyakatekert mozgásokat, és hogy mindeközben sok-sok szempár szegeződik ránk. Jó érzés volt a tornászokhoz tartozni, különbözni a többi-



Nagy örömmel töltött el, amikor láttam a csodálkozással teli elismerést az emberek szemében, miközben egy-egy nehezebb gyakorlatelemre került sor.

A bemutató elején tapintani lehetett az izgalmat a levegőben, de a jó zene, az iskolatársaink tapsa és tanáraink biztató szavai hatására lassan mindenki feloldódott. Az egyéni bemutatók alatt úgy izgultunk társainkért, mintha mi állnánk ott a szőnyeg közepén. Úgy érzem, ez a bemutató méltó megkoronázása volt annak a munkának, amelyet a csapatagtagok és tanáraink egész évben végeztek. Véleményem szerint mindenki elégedetten és boldogan térhetett haza. Ezzel a bemutatóval sikerült egy új hagyományt teremtenünk, aminek remélem, még sok diák lehet a része.

Csonka Lilla 11.C

Nagyon-nagyon büszkék vagyunk mindannyiukra!



Ritmikus Gimnasztika Országos Döntő – 2003



Csonka Lilla
11. C

A ritmikus gimnasztikával bátyám révén ismerkedtem meg. Ő ajánlotta, hogy próbáljam ki, mivel az ő osztálytársai is ritmikusoknak. Már az első edzésen megtetszett a dolog és elhatároztam, hogy aktívan fogom csinálni.

Már rögtön az elején belettem dobva a mélyvízbe. Mivel nem volt 4. tagja a csapatnak, én lettem az. Elkezdődött a „betanításom”. Szerencsétlenségemre a legne-

hezebb szerrel kellett először megismerkednem; a buzogánnyal. Az első pár hónapban csodás kék-zöld foltok díszítették kulcscsontomat, karomat, államat és egyéb testrészeimet. Majd később sikerült elsajátítanom a szer minden csínját-bínját. A gyakorlatot is hamar megtanultam és kezdődhetett a gyakorlás. Az edzések felhőtlen nevetésekkel és kemény munkával teltek. Egyre nagyobb összhang és egyetértés alakult ki a csapattagok között. Később, a sok gyakorlásnak köszönhetően egyre ügyesebb lettem és felzárkóztam a többiekhez, akik már több éve ritmikusoztak. Szerencsére Póka Márta tanárnő segítségével lehetőségem volt más elemek megtanulására és a többi szer kipróbálására is. Megismerkedtem a labdával, a szalaggal, a kötéllel és karikával. Különleges voltam, mert olyan dolgokat tudtam csinálni ezekkel a szerekekkel,

amit az átlagemberek nem tudtak. Az emberek furcsán néztek rám az utcán, amikor a buzogánnyal vagy a szalaggal a kezemben sétáltam az edzésre.

A versenyeket persze komoly felkészülés előzte meg, de a kemény munka ellenére a vidám légkör nem tűnt el. A megyei versenyről könnyedén, elsőként jutottunk a területi majd az országos versenyre. Két aranyéremmel a zsebünkben magabiztosan álltunk a szigorú zsűri előtt és bár a mezőny nagyon erős volt, sikerült a második helyet megszereznünk. Nemcsak az utazás alatt, hanem a szállásunkon is remekül szórakoztunk, rengeteget nevtünk és hülyéskedtünk. Bár jóval fiatalabb voltam a többieknél, ezt semmiféle módon nem érzékeltették velem. Befogadtak és a csapat teljes értékű tagjának tekintettek. A 4 éves idő alatt, amíg ezt a sportot űztem, szoros barátság alakult ki köztünk, olyannyira, hogy volt szerencsém a csapat legidősebb tagját, Póka Andit ballagtatni. A kapcsolatunk még ma is jó, sokszor szoktunk találkozni, telefonon beszélgetni. Nem csoda, hisz rengeteg közös emlék fűz össze minket. Együtt látogattunk el Budapestre a Táncművészeti Főiskolára, voltunk a magyar torna-világbajnokságon és ugyanitt a ritmikus gimnasztika európa-bajnokságon. Ezen kívül voltunk még a két országos diákolimpia döntőn is.

Mindent összevetve sokat köszönhetek ennek a sportágnak, hisz nemcsak vidám és maradandó élményekkel és barátokkal lettem gazdagabb általa, hanem az országos 2. helyezésünkért a felvételi eljárásban 3 pluszpontot is kapok. Akárhonnan is nézem a dolgot, mindenképpen megérite.

„Sportolsz valamit?”



Koós Brigitta és Diána
7. D 11. C

Az élet folyamán biztos van legalább egy olyan alkalom, amikor mindenkinek felteszik a kérdést: „Sportolsz valamit? Mit teszel meg azért, hogy egészségesen élj?” Mi erre azt szoktuk válaszolni: tájfutók vagyunk. De rögtön fel is merül a kérdés bennünk, hogy vajon az illető tudja-e, miről is szól ez a sportág. Valószínűleg sokan azért nem ismerik (főleg a mi korosztályunkra gondolok), mert nem magyar eredetű, és nehezen követhető sportág, pedig nagyon izgalmas és változatos.

Mi is az a tájfutás? Erdei sport, egyike a természetben űzhető sportágaknak. A tájfutás összetett sporttevékenység, mind szellemi, mind fizikai kihívás, s a tájfutó egyidejű, kettős teljesítménye adja az eredményt. A versenyző végigfut vagy -halad egy számára ismeretlen versenypályán térkép és tájoló segítségével. A tájfutópályát ellenőrzőpontokkal alakítják ki - általában a természetben, parkokban. A sportoló feladata az, hogy a rajtnál kapott térkép alapján a pontokat az előírt sorrendben érintse, és célba érjen. A versenyző maga választja meg az ellenőrzőpontok között az útvonalat, az az tájékozik.

A tájfutó sportstadionja a természet, amely egyben a világ legnagyobb iskolai szertára és legegészségesebb közege. Segíti az öntudatos és dönteni jól tudó személyiség kialakítását, és segíti biztonságosan, otthonosan mozogni az embert az ismeretlen terepen. Olyan képességeket fejleszt - jó és rossz döntés, információfelvétel, önismeret, különféle mozgástevékenység -, amelyek a mindennapi életben hasznosak és fontosak.

Szüleink ismertették meg bennünket ezzel a nagyserű sporttal. Eleinte még csak gyerekversenyekeken in-

dultunk, és ahogy nőttünk, úgy kezdtünk komolyabban versenyezni. Mára már mondhatjuk, hogy komoly élversenyzők vagyunk, míg szüleink kiváló hobbiként úzik a tájfutást. Rengeteg új élménnyel színesíti hétköznapijainkat, hiszen hétről hétre számos új, ismeretlen és érdekes helyre jutunk el.

Több országos bajnoki címmel rendelkezünk, mind egyéniben, mind csapatban és váltóban, de mindketten arra lehetünk a legbüszkébbek, hogy a magyar serdülő ill. ifjúsági válogatott keret tagjaként kiutazhattunk a Tájfutó Európa Bajnokságra résztvevőként! A verseny nagyon jó hangulatban zajlott, a csapattagok izgatottan, ugyanakkor felszabadultan vetek részt a megmérettetésen.

A versenyeket kimerítő edzések előzik meg. A heti edzések után hétvégén a tájfutó klubok versenyzői együtt vannak a versenyek helyszínein. Hosszú idő töltünk el együtt, s közben megismerjük egymást, sőt életre szóló barátságok is szövődnek. Ezért és még sok más szempontból is mindketten annyira megszerettük ezt a sportot, és már annyira az életünk részévé vált, hogy nem tudnánk nélküle élni. Most visszagondolva az eddig átélt élményekre, a megismert európai országokra, tapasztalatokra, mindketten nagyon hálásak vagyunk szüleinknek, mert nélkülünk mindezeket nem élhettük volna és nem élhetnénk át.

A rendszeres edzések, versenyek következtében a tájfutás, a sportolás az élet mindennapi részévé válik. Ez a fajta sporttevékenység sajátos életformát jelent, olyat, amelyben a tájfutás meghatározó tényező.

Eredmények:*Diána:*

Országos Diákolimpia 3. hely
Középtávú Országos Bajnokság 5. hely
Rövidtávú Országos Bajnokság 5. hely
Felnőtt váltóbajnokság 5. hely

Brigitta:

Középtávú Országos Bajnokság 3. hely
Rövidtávú Országos Bajnokság 2. hely
Váltóbajnokság 1. hely
Országos Diákolimpia 1. hely
A megye legjobb ifjúsági női sportolója

Hegyikerékpár



Mikuska Tamás
9. A

Kerékpározni már kiskorom óta szeretek. Már akkor eldöntöttem, hogy ezen a területen én többre szeretném vinni. Két éve kaptam egyben vettem is szüleimmel egy versenykerékpárt. Ezt azóta is bővítem, fejlesztem jobb eredmények, nagyobb teljesítmények érdekében.

Másfél éve, amikor csak tudok, biciklizek és versenyeken indulok. Rengeteg jó eredményem született, aminek én persze nagyon örülök. Ezért az eredményekért viszont nagyon meg kell „dolgozni”, rengeteget kell edzeni.

A múlt évben 9 versenyen vettem részt, amiből 7-szer dobogós helyen végeztem, 5 aranyat, 2 ezüstöt számláltam össze, amikor megvontam a mérleget.

2005-ben megnyertem a városi bajnokság összes (mind a 4) fordulóját, így városi bajnok lettem amatőr szinten.

A Salgótarjánban megrendezett diákolimpiai elődöntőt megnyertem, ezzel továbbjutottam az Országos Diákolimpiai Versenyre Debrecenbe. Itt sajnos csak a 4. helyet sikerült elhódítanom.

Továbbá a Somoskő-Salgótarján közötti hegyifutón 2. helyezést értem el.

Utolsó versenyemen ismét ezüstérmes lettem, CYCLOCROSS versenytípusban.

Ezek után nagy örömmre bevettek a salgótarjáni Hegyikerékpár Egyesületbe is. Így most már csapatban versenyzek.

Remélem, továbbra is ilyen sok eredményes percem, jó helyezésem lesz. Én Cross Country-ban versenyzek, melynek követelményei a könnyű bicikli és a pálya 50-80%-os emelkedése. Remélem, még sokáig tudom ezt csinálni, és jobb, kiválóbb eredményeket is el tudok érni.

Nem csak sport, hanem érzés is



Tóth Alexandra
9. B

Az úszás az a sport, ahol egyszerűen elfelejtesz gondolkodni. Csak érzed, hogy lebeghetsz, aztán egyik kezéd a másik után teszed és ráébredsz, hogy már a túlloldalt érinted. Ha megkérdeznél valaki, akkor talán így határozom meg röviden azt a sportot, amit már 8 éve úszok.

Bélepek az uszodába, és mindenki ismer, rám mosolyognak az emberek, érzem, hogy ez az a hely, ahol szeretnek és tisztelnek. Öt éve úszok a haladó csoportban.

Egész évben hetente legalább három délutánt együtt töltünk az úszótársaimmal. Olyanok vagyunk, mint egy nagy család. Az edzéseken sokat beszélgetünk, és per-

szek, még többet úszunk. De igazán a versenyeken kell összetartanunk, szurkolni a másiknak, hogy „Gyérünk!; Hajtsd meg!; Már nem sok van hátra!”

Az utat ahhoz, hogy „igazolt” legyek, egyedül tettem meg. Én álltam ki a versenyeken, túrtam, ha az edzőm rám szól, megszidott. Sokáig féltem fellépni a rajtkőre, de mára már tudom, ha ott vagyok, nincs visszaút. A sípszó hallatára erősen elrugaszodom, aztán úszom a cél felé.

Bárki elindulhat nagy és elérhetetlen célokkal a versenyekre, de nem az a legfontosabb, hogy első legyek, hanem hogy tudjam, minden tőlem telhetőt megtettem.

Ahhoz, hogy valaki egyáltalán elkezdjen sportolni, a legfontosabb dolog az akaratérő.

Tudni kell, mit akarunk az életünkben elérni.

Országos versenyen: 5. hátúszásban, 13. mellúszásban, 19. hátúszásban.

Nemzetközi versenyen: mellúszásban 20. helyezett.

Úszás



Balog András
9. A

Már kiskorom óta az uszodákat járom. Lassan 13 éve. A Gagarinban kezdtem úszni, ahol Csatlós Csaba volt az edzőm. Pár év múlva átmentem a városi uszodába. Az erősebb és idősebb úszótársak mellett könnyebb volt fejlődni. 2003-ra a legjobbakkal voltam.

Ekkor már számos versenyen indítottak el változó sikerrel. Részt vettem néhány megyei, városi és nemzetközi versenyen is.

2004-ben komolyabban vettem az edzést, így idő-

eredményeim is egyre jobbak lettek. Ebben az évben részt vettem a Matyókupán, ahol időeredményeimen javítottam. Indultam a megyei úszóversenyeken, a Diákolimpián, ahol gyors-és mellúszásban első lettem. Részt vettem Besztercebányán a nemzetközi úszóversenyen, itt 100 és 50 m-es gyors-és hátúszásban 2. helyezést értem el. Az összesítettben is 2. lettem. Egerben az Agria Pro úszóversenyen is voltam az új Bicskei uszodában. Itt 50 m-es pillangóúszásban 2., 50 m-es mellúszásban 1., 100 m-es gyorsúszásban 3., 100 m hátúszásban 3. lettem, és a 4x100 m-es gyorsváltóval a 2. helyezést hoztuk el. Sopronban elég erős volt a mezőny, így nem sikerült a dobogóra állnom.

Imádkok úszni, nem szeretném abbahagyni soha!

