

KISOROSZI

Sport hírmondó



A Kisoroszi Önkormányzat Polgármesteri Hivatalának lapja

KÜLÖNSZÁM



**GRATULÁLUNK MÁK ANDRÁSNAK
VILÁGBAJNOKI GYŐZELMÉHEZ!**

A világbajnokságig vezető utam

Véget értek a nagyobb őszi versenyeim, eljött az idő egy rövid beszámolóra.

10 hetes felkészülést terveztem, amiben edzésterv, étrend, táplálék kiegészítők, edzőterembe járás, minden be volt kalkulálva. A költségvetésbe persze benne volt az útiköltség, nevezési díjak, szállás, egyéb kiadás is.

Az élet azonban mindig közbeszól sok apróság mellett az elérhető áron dolgozó cserép-kályhás személyében. A fontossági sorrendben a kályhák nyertek! Így apránként elfogytak a tápkiegészítők, amit pótoltam akarattal, elfogytak a vitaminok, amit szintén akarattal pótoltam, nem tudtam edzőterembe járni... persze, hogy akarattal lett pótolva... és honnan ennyi akarat? Hát a szurkolóktól, biztatóktól, barátoktól, ismerősöktől, akik bíztak a sikeremben! Merthogy összesen hat edzésre tudtam bemenni a Gruber Gyembe! Szóval szükség volt Rátok, Önökre!

És eljött szeptember 8-9-e, a Magyar Bajnokság. Szombaton elindultam a fekvenyomó kupán is, ahol második lettem, nagy örömmel, mivel a nyomás a gyenge számom.

Aztán másnap az erőemelésen már nyerni tudtam, ezzel megszereztem ötödik Magyar Bajnoki címet!

Ezután volt egy hét a VB-ig, amikor már csak könnyed edzés

lett beiktatva, nehogy kimerülten menjek a versenyre. Szerencsére az ügyfeleim is megértőek voltak, az indulás előtti napon egy mindössze 150 kilós beton fedlapot kellett felcipelnem egy kéményre!

2012. szeptember 17-22. Bardejov, Szlovákia, GPC Világbajnokság.

Rekord létszámú nevezés a versenyre, közel hatszáz induló! Minden súlycsoport, minden kategória dugig tele! A verseny minden nap reggel 7-kor kezdődött és majdnem éjfélig tartott.

Az én napom a kedd volt, persze nem kezdődött jól, mivel nem fértem be a súlycsoportomba, a 82.5 kg-ba, lévén, hogy 83.6 kg voltam.

Így a 90 kilósokkal kellett felvennem a harcot! Felvettem :)

Tudni kell azt, hogy egy ilyen verseny nem csak az erőről szól, taktikázni is tudni kell.

Ezért felmértem az ellenfeleimet és ez alapján kértem be a súlyokat magamnak.

Első fogásunk a guggolás, ahol harmadikra nem kértem túl nagyot, inkább a tutibiztosra mentem, amivel 35-40 kiló előnyre tettem szert. Muszáj volt, mert a többiek közt voltak jó fekvenyomók. Mivel mi este hat órakor kerültünk sorra, már egészen fáradtak voltunk a rengeteg várakozástól, izgulástól, ennek köszönhetően fekvenyomásnál én is elhibáz-



tam a harmadik lehetőségemet, de ellenfeleim közül volt, aki kettőt is rontott. Így nem tudtak utolérni, némi kis előnnyel mentünk neki a felhúzásnak. Ekkor már éjjel 11 óra volt. A felhúzás nekem a legerősebb számom, tudtam, ha egy érvényes gyakorlatom lesz, már nyertem is, ezért egy „laza”, biztonsági súlyt kértem kezdő fogásnak: 225 kg-ot. Simán megcsináltam, innentől kezdve már csak magammal versenyeztem, a céloim egy világcsúcs lett! Másodikra 240 kilóra mentem ki, szépen teljesítettem is. Ezután jött a nagy fogás: 253 kg a rúdon! Világrekord kísérlet! Fél tizenkettő felé járhatott ekkor, bekészültem, kimentem, felhúztam, de nem sikerült megtartani a bíró jelzéséig, amikor végre letehetem, mert csúszott ki a kezemből, ezért a gyakorlat érvénytelen lett.

A történethez hozzátartozik, hogy ezzel a teljesítménnyel 5, vagy 6 világrekordot állítottam volna fel a 82.5 kg-os súlycsoportban.

Hajnali fél egy, eljött az eredményhirdetésem. A dobogó tetején Spártai Mák András Kisorosziból, a Magyar Hímnusz egyedül neki szól... a Hímnusznak meg pár csepp könny.. örömkönnny tőlem! :)))

Két éve... már két éve vártam erre a percre, két éve a kategóriámban veretlenül vártam a Hímnuszra! És most megkaptam, szól, csak itt, csak most, csak nekem, az érzést had ne próbáljam meg leírni, nem menne.

Szeretném mindenkinek megköszönni a bizalmat, hogy hittetek bennem és drukkoltatok nekem, KÖSZÖNÖM!

Mák András, 5xMagyar, 1xEurópa, 2xVilágbajnok erőemelő, Kisoroszi versenyzője

KISOROSZI SPORTHÍRMONDÓ

Kiadja:

Kisoroszi Polgármesteri Hivatal

Felélős szerkesztő: Kisoroszi jegyzője

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:

Poremba Kft.

1162 Budapest Kistelek u 6/a. Tel.: 06-1-231-0983

Arculat és grafikai terv: Metz Géza.

Címlapterv Szily Boldizsár.



Gruber Gym

Atlas felhúzógálán

Az idei év utolsó versenye több szempontból is nagyon fontos volt számomra. Először is az utolsó versenyem idén, természetesen győzelemmel szerettem volna zárni a szezont, másodsor ez az ország legjelentősebb felhúzóversenye, igen nagy hagyománnyal, ahol az összes erős felhúzó részt vesz. Most is sokan indultunk, több mint kétszázan. A masters korcsoportban 15 induló volt, köztük sokszoros Európa- és világbajnokok! A súlycsoportomat komoly fölénnyel sikerült megnyernem, de a dobogó tetején, ahol megkaptam az oklevelet és az aranyérmeket, nem a szokott örömmel és nyugalommal álltam, hanem borzasztóan izgulva, mert akkor már tudtam, hogy dobogós leszek az abszolút kategóriában is, ahol az összes versenyző egy testsúlyszorzó segítségével száll harcba. Végre végetértek a súlycsoportok eredményhirdetési, jött az abszolút...

a harmadik nem én lettem.... a második sem... és igen, a születésnapomon, az Atlas felhúzógálán sikerült megnyernem az abszolút bajnoki címet! Aztán a szervezők bementék, hogy pont aznap ünneplem a születésnapom, mire 500 ember köszöntött felállva és tapsolva, míg én kissé megilletődve, de roppant büszkén álltam a dobogó legfelső fokán.

Egész évben mindent megtettem - és egy kicsivel többet is -, hogy Kisoroszi is büszke lehessen sportolójára, idén nincs több versenyem, de már elkezdtem az alapozást a jövő évre! Ígérem, ugyanígy fogom folytatni, esetleg kicsivel erősebb leszek...)))

Köszönöm mindenkinek a biztatást, drukkolást, jövőre, Veletek, ugyanitt!

Tisztelettel: Mák András



250 kg - a győztes húzás

Kisoroszi Judo és Kungfu Klub

A Kisoroszi Judo és Kungfu Klub elérhetőleg ez évben még három versenyen fog részt venni: Esztergomban, Budapesten és Sopronban. Klubunk az edzéseket Kisorosziiban az iskola tornatermében tartja gyerekeknek keddenként 17 órától, felnőtteknek vasárnaponként 18 órától, női tornát pedig minden kedden és csütörtökön 19.30 órától. Minden érdeklődőt várunk és szívesen látunk.

*Rácz Gábor
vezetőedző*



Kisoroszi sportéletében a WTF Taekwon-do edzése



Két éve van Kisoroszi fiataljainak lehetősége Taekwon-do edzésekre járni.

De mi is az a Taekwon-do? kérdezhetik sokan. A Taekwon-do több mint 2000 éves múltra visszatekintő koreai eredetű harcművészet, mely napjaink egyik legismertebb, modern, amatőr, olimpiai küzdősportjává fejlődött. A Taekwon-do kifejezés három szóból áll. „Tae” a rúgás, a lábtechnikák összességét jelenti, a „kwon” a kéztechnikákat, a „do” szócska jelentése út, művészet.

A Taekwon-do azonban nem csak egyszerűen ütés és rúgás, nem csak önvédelmi rendszert vagy küzdősportot, hanem ennél sokkal több. A koreaiak megközelítésében életút, életforma, melynek célja, hogy a Taekwon-do gyakorlása révén harmonikusan fejlődjön a szellem, a lélek és a test.

Szó szerint a Taekwondoról csupán az ötvenes évektől beszélhetünk, de ősei több mint 2000 éves múltra tekintenek vissza. Történelmének alakulása elválaszthatatlanul kapcsolódik Korea történelmének alakulásához.

Koreában a harcművészetek múltját a korabeli falfestmények és szobrok igazolják. A VII. század közepén Korea 3 királyságra oszlott (Silla, Baek-Je és Koguryo) A legkisebb Silla királyságot a szomszédaitól sorozatos támadások érték. Chin Heung király felismerte, hogy a gyerekeknek is kell harcművészetet tanulni. A támadók kiűzése érdekében felállította a „Hwarangdo” intézményét, melynek neve magyar fordításban a „Virágzó ifjúság útja”. A Hwarangdo különítménye fiatal királyhú tisztek vezette elit alakulat volt. Előre kidolgozott terv szerint, kemény fizikai és szellemi edzőmunkával, könyörtelen aszketizmussal és spártai szigorral készítették fel az embereiket a harcokra. Az intézmény szellemi oldalának kidolgozására Won Kwang buddhista tanító szervezetet

kért fel a király. A szerzetes kidolgozott 5 elvet és 9 erényt. Az 5 elv: légy hű hazádhoz és a királyhoz, légy engedelmes szüleidhez, légy tisztességes barátaidhoz, ne hátrálj meg a harcban, csak az igazságért ölj. A 9 erény: emberiség, becsületesség, udvariasság, tudás, bizalom, barátság és kedvesség, bölcsesség, hűség, bátorság.

Maga az elit alakulat olyan sikeres lett, hogy végül szinte a teljes férfi lakosság csatlakozott. Ennek köszönhető, hogy 668-ban sikerült a másik két királyságot is elfoglalniuk, így a történelem folyamán először egyesülhettek a koreai félszigeten élők. A bekövetkező békés időszakban a szervezet mesterei már önálló iskolákban adhatták át a tudásukat tanítványaiknak.

A hatalomra kerülő dinasztiák az iskolák működését fokozatosan visszaszorították, mivel tartottak attól, hogy a lakosság a féltett harci technikák tudásával rendelkezik. A középkorban betiltották a szabad fegyvertartást, és végül a szabadkézi harc gyakorlását is. A tudás csak elszigetelten volt továbbadható, többnyire titokban szállt apáról fiúra.

Az 1905-1945-ig tartó japán megszállás alatt a megszállók minden küzdősport gyakorlását betiltották. Ennek ellenére néhány mester tanítványaival titokban tovább gyakorolt.

1946-ban a felszabadult Korea új köztársasági hadseregében tevékenykedő fiatal tiszti Choi Hong Hi elkezdte tanítani katonáit az önvédelmi és küzdősportok általa alkotott művészetére. Az általa tanult harcművészetek alapján egy új, modern rendszert hozott létre, melyet Taekwon-do névre keresztelt.

1971 március 20-án Park Chong Hee a Koreai Köztársaság elnöke a Taekwon-dot Korea nemzeti harcművészetének nyilvánította. 1985-től az Olimpia programjába

is bekerült bemutató sportágként, a 2000. ben rendezett Sidney Olimpia óta hivatalos Olimpiai versenyszám.

Hazánkban a Magyar Taekwon-do szövetséget Patakfalvy Miklós mester alapította meg és jelenleg is ő a szövetség elnöke.



A Taekwon-do amellettt hogy napjainkban versenysport szerepe egyre inkább erősödik, továbbra is őrzi hagyományait. A gyakorlás révén egyaránt fejlődik test és szellem, gyakorlatai jól megmozgatják az egész testet, kiválóan fejleszti az egyensúlyt és a koordinációs készséget. Az edzéseken egyaránt szerepet kap az alapvető önvédelmi technikákon kívül a bonyolult ugró forduló rúgások és összetett kéztechnikák elsajátítása is, figyelembe véve az egyén képességeit. A fokozatosságra épülő tanítás teszi lehetővé, hogy az egyszerű technikákat követően egyre nehezebb és bonyolultabb mozgások is végrehajthatóak legyenek.

Egészségre gyakorolt hatása szempontjából speciális gyakorlatai miatt kifejezetten jó hatással van bokasüllyedéssel rendelkező, esetleg vesekőre hajlamos személyekre.

Valószínűleg minden televíziót néző találkozott már a Taekwon-doval a hazai és külföldi filmekben, hogy néhány példát említsek a Linda magyar filmsorozatban, vagy Chak Norris filmjeiben. A sportág látványos lábtechnikái láthatóak a napjainkban divatos akció filmekben, filmsorozatokban is.

A Taekwon-doban, mint minden más harcművészetben a megszerzett tudás bizonyítására övvizsgákat tartanak. A sikeres vizsgák a vizsgázó övszínének változásában mutatkoznak a többiek előtt is látható módon. Így az edzésen részt vevő csoport hierarchikus felépítése azonnal láthatóvá válik.

Magyarországon a sportág képviselői részt vehetnek küzdő és formagyakorlat versenyeken. Lehetőség nyílik a hazai és külföldi versenyeken való részvétellel.

Kisorosziiban a Judo klub mellett két éve működik Taekwon-do szakosztály. Péntek délután 17 órakor a legkisebbek, az óvodások kezdik az edzést.

Van aki a felszerelésekkel ismerkedik, mások már aktív résztvevői az edzésnek.



Hozzájuk csatlakoznak a jelenleg 7-10 éves korosztályú gyerekek. Az óvodás csoport tagjai jelenleg 8-10 fő, az iskolás kor-

csoportból 6-8 fő látogatja rendszeresen az edzéseket. Tavasszal részt vettünk a Tahiban megrendezett harcművészeti bemutaton.



Terveink közt szerepel, hogy ebben a tanévben helyben, vagy más, valószínűleg budapesti klubhoz csatlakozva, a rendszeresen járó és a vizsgához szükséges tudást elsajátító gyerekek övvizsgán vegyenek részt, valamint a

Szövetség által rendezett események legalább egyikén megjelenjünk.



A sportolni kívánó fiatalok folyamatosan csatlakozhatnak hozzánk, mindenkit szeretettel fogadunk.

Kovács Éva

태권도 Taekwon-do 2. dan

Kisoroszi lovasai



Magyar Zsombor

Már kisgyerek korában félnapokat töltött a ménes megfigyelésével. Később az izgatta, hogy miért viselkedik „úgy” a ló. Érettségi előtt a Tudományos Diákkör országos versenyét nyerte meg a ló etológiájáról írt dolgozatával. Közben már – édesanyja Magyar Csilla irányításával – versenyszerűen lovagolt. Ko-

rábban serdülő majd ifjúsági országos versenyeken indult eredményesen.

Legjobb eredményei:

- Magyar Serdülő Bajnokság I. helyezett Szolnok, korhatár 16 év
- Magyar Ifjúsági Bajnokság III. helyezett Kiskunhalas, korhatár 19 év

Ma ötödéves orvostanhallgató, és versenyzésre nem jut ideje, de a lovakra igen!

Nehezen kezelhető, ellenszegülő lovakat hoznak hozzá, és pár hét múlva készséges, engedelmes, lovasával együttműködő lovat vihet haza a gazdája.

Magyar Koppány

Lovak között nőtt fel, mégis a csacsikat szerette eleinte. Már óvodás korában felmászott a hátukra (sokat potyogott). Iskolás korában be is fogta őket, és büszkén hajtott.

Felső tagozatosan díjlovaglásban és díjgra-

tásban versenyzett közepes eredményekkel. Aztán fordult a kocka! Két kis hucul kancával kezdett versenyezni fogathajtásban 2006-ban póni kategóriában. Edzője nagyapja Dr. Eöry István, és édesanyja Magyar Csilla. Kiki és Mokka a két lipicai 2007-ben került hozzá a vágóhíd helyett. Nagy képességű és szép lovak voltak, de a kezelhetetlenségig meg voltak vadítva, korábban három durva és érzéketlen gazdájuk volt. Rettegtek mindentől, és mindenkitől, és ezek a szép és finom lovak sohasem felejtették el azt, amin keresztülmentek. Nehéz és szép feladat volt versenyezni velük, de aztán mégis sikerült!

Fontosabb eredményei:

2008

- Vecsés Kupa Nemzetközi „A” kategóriás verseny III. helyezés
- Osztrák Bajnokság és „A” kategóriás nemzetközi verseny X. helyezés
- Magyar Bajnokság II. helyezés

2009

- Kladruby (cseh) Nemzetközi „A” kategóriás verseny I. helyezés
- Kisbér Nemzetközi „A” kategóriás verseny I. helyezés
- Greeven Világbajnokság díjhajtás VIII. helyezés, maratonhajtás IV. helyezés, csapat összetett V. helyezés

2010

- Fábiansebestyén Nemzetközi „A” kategóriás verseny I. helyezés
- Altenfelden (Ausztria) Nemzetközi „A” kategóriás verseny III. helyezés

Dr. Eöry István



Egészséges sikersztori: Kokó Légio SE

A közelmúltban számos cikk és fotó jelent meg az interneten Kokó Légio SE képaláírással, főként az előző hétvégén lezajlott Fitparádével kapcsolatban. Ennek az oka egyszerű: a Kokó Légio színeiben induló versenyzők kimagasló eredményt értek el számos kategóriában. A következő sorokban szeretném bemutatni, hogy minek köszönhetően taroltunk a legnevesebb hazai fitness és testépítő versenyen, valamint szeretnék elosztani néhány tévhitet, amelyek akarva-akaratlanul felszínre bukkannak, ha erről a sportágról van szó.

Először is, ki vagy mi az a Kokó Légio SE? Nem más, mint egy családi vállalkozás Kisoroszi szívében, amelyet Kovács Laci és felesége, Kovácsné Szikora Gabi alapított 2010-ben. A vállalkozás alapötlete azonban itt nem a pénzügyi bevételek, a családi kassza növelése volt, hanem azt vette a fejébe ez az imádnivaló házaspár, hogy mozgásra bírja a faluból mindazokat, akiknek igénye van két sör és az esti sorozat helyett némi sportolásra, szigorúan felügyelt, profi körülmények között. És ezzel el is érkeztünk az első tévhithez. A testépítés körülményei ugyanis nem attól lesznek kifogástalanok, hogy van egy szépen felszerelt konditerem és bevásárolunk ételkiegészítőkből, majd a youtube-on látott gyakorlatokat elkezdjük utánozni. Akkor lesz profi az edzésünk (akár kezdő szinten is), ha minden egyes mozdulatunkat, sőt még a levegővételünk helyes koordinálását is meg tudjuk tanulni egy olyan embertől, akinek ez a sport a vérében van, és 30 évnyi rutinnal a háta mögött tudja segíteni a testmozgásunkat.

Manapság divatos kifejezés a „személyi edző”, viszont nem ajánlom, hogy Lacinak bárki is ezzel próbáljon bókolni. A személyi edzői papír ugyanis egy olyan szakképesítést takar, amit bárki megszerezhet akár egy év alatt is, és egy ilyen emberke szaktudását nem is érdemes összehasonlítani azzal, aki épp a fent említett Fitparádé Masters kategóriájában bizonyult ismét (már másodszor) az ország legjobbjának, valamint WBPF világbajnok győztes /szintén Masters kategóriában/, WABBA világbajnoki harmadik helyezést, és nem utolsósorban egy Európai Bajnokság harmadik helyezését is magáénak tudhatja. Emellett mégis segítőkész, és nekünk fiataloknak betölti azt az „apánk helyett apánk” szerepet, amire minden edző vágyik valahol a lelke mélyén. Büszkék vagyunk arra, hogy ő a mi edzőnk és megtiszteltetésnek érezzük azt, hogy lehetőségünk van tanulni tőle.

Na de Kokó Légio. Utólag visszagondolva megállapítható, hogy az ötlet kiválóan bizonyult, hiszen a konditerem annyi átalakítást igényelt, hogy az eredeti, 2010-es konditerem közel négyszer elérne a mostani konditeremben. A hozzáépítés, felújítás szintén nem egy PR fogás, hanem akkora igény mutatkozott erre a sportolási lehetőségre, hogy a régi kis konditeremben egyszerűen nem fértek már el a mozogni vágyó höl-

gyek és urak. Igen, hölgyek is előszeretettel járnak edzeni, elsősorban az ő kényelmük, valamint fejlődésük érdekében kellett új gépekre beruházni, ez is mutatja Gabiék elszántságát, hiszen valószínűleg kevés olyan ember van még ezen a világon, aki képes lenne valamilyen okból a saját házából egy darabot beáldozni mások érdekében, ők ezt is megtették. Apropos, Gabi. A már említett Fitparádén ő szintén elindult, negyven év feletti fitness modell kategóriában, és harmadik helyezést ért el. Természetesen a felkészülése alatt is tartott edzéseket, nevelte a gyermekét, elkészítette a családja számára a reggelit, az ebédet és a vacsorát, tehát röviden összefoglalva: bámulatos, férfi fejjel talán felfoghatatlan, amit véghezvitt.

Nézzük a további sikereket, hiszen mindenkinek kell egy olyan ember, akinek a fejlődését közvetlen közelről csodálhatja, az én (és szerintem az egész terem) jelenlegi legnagyobb büszkesége pedig nem más, mint Gräff Noémi. Ez a csajszi velünk együtt kezdett el edzeni két éve, és előző hétvégén az ország legjobbjai ellen állt ki a Fitparádé színpadjára! Lenyűgöző teljesítmény, nem véletlenül nyerte el a 2012-es Szentendréren megrendezett Bодysport Kupa tehetségkutató modellkategória első helyét. Halkan megjegyzem, két munkahelyen dolgozik párhuzamosan, és még így is volt ideje, ereje, kitartása ahhoz, hogy ne adja fel amit elkezdett. A legszebb pedig az ebben, hogy Noémi még a karrierje elején jár, biztos vagyok abban, hogy néhány éven belül nemzetközi versenyen fogunk neki szurkolni.

A versenyekhez azonban rutin kell, és megint el kell ismernem a Kovács házaspár zsenialitását. A teremben ugyanis nemcsak edzeni van lehetőségünk, hanem akinek van elég bátorsága, részt vehet házi versenyen is, ahol profi bírók előtt, de mégis egymás között tudunk megmérkőzni. Eddig két ilyen versenyt szerveztünk, és szerintem mindent elmond a verseny hangulatáról az, hogy legutóbb meghirdetésre került a fit-mama kategória is, ahol háziasszonyok álltak színpadra. Büszkén, és a legfontosabb: egészségesen. A testépítést ugyanis nemcsak versenyszinten lehet űzni, hanem fogyókúrázásra is kiváló, Erre remek példa Édesanyám, aki negyven kilót fogyott le a megváltozott étrendjének és Laciék rutinjának, bátorításának köszönhetően, tehát itt az ideje megcáfolni még egy tévhitet: a testépítés, kondizás, akárhogy is nevezzük, nemcsak erősít, hanem egészségessé, kitartóbbá tesz minket, és a Kokó Légio SE által megteremtett háttérnek hála mindazok számára biztonságos sportolási környezetet, valamint barátságos, családi légkört nyújt, akik szeretnék akár elkezdni, akár újratekdeni a sportolást.

Végezetül mindenki nevében ezúton is szeretném megköszönni Kokónak és Gabinak azt a rengeteg segítséget, támogatást és biztatást, amit tőlük kaptunk az évek során, remélem a sikersztori folytatódik.

Vesszős Péter

