



Dorogi FC – Érdi VSE 0-1 (0-1)

Érdiek törték meg a Dorog eddigi veretlenségét



Bár a kapu nem látszik, ezzel az Aradi-fejessel szerezte meg a győzelmet az érdi csapat

A bajnoki táblázat első és harmadik helyezett labdarúgócsapata találkozott a 13. fordulóban Dorogon. A hazaiak egyedüli veretlenként, mindösszesen öt kapott góllal és három ponttal lemaradva az érdiek mögött a harmadik helyet foglalták el a táblázaton. A vendég érdiek listavezetőként érkeztek, és minden jel szerint ezt a pozíciót már nem is akarják kiengedni a szezon végéig. A vendégek számára növelte a tétet, hogy az évek óta tartó rossz sorozatot a Dorog ellen sikerül-e végre megszakítani. A hazaiak közül *Jakab Á.* eltűnés (öt sárga lap), míg *Mészáros T.* sérülés miatt volt kénytelen a kapu mellett.

A Dorog lépett fel támadólag, és az első percekben a vendégek beszorultak a saját térfelükre. A kezdeti dorogi rohamok után az első érdi támadás meghozta a vendégek vezető – és mint kiderült, egyetlen – gólját. A 7. percben *Flórián Á.* végzett el egy szabadrúgást a kaputól mintegy 30 méterről. Ívelése szabadon találta *Aradi Csabát*, aki senkitől sem zavartatva fejtelt a kapuba. 0-1. A gyors vendéggól megzavarta a hazaiakat, kapkodóvá vált a játékuk, és az összjátékukba is sok hiba csúszott. Az érdiek a vezetés birtokában nyugodtan járatták a labdát, de veszélyes helyzetet ők sem tudtak kialakítani. Nagy küzdelem folyt a

pályán, sokáig egyik kapu sem forgott veszélyben. A félidő vége felé azonban felgyorsultak az események. Hazai szöglet után az érdi védelem röviden szabadított fel, a labda dorogi játékos elé került, aki 10 méterről lőtt kapura. A labdát *Aradi Cs.* a gólvonal elől rúgta ki a mezőnybe. Nagy mentés volt! A dorogi helyzetre aztán gyorsan jött az érdi válasz. Ismét *Flórián* végzett el egy szabadrúgást. A kapu elé belőtt labdáját *Nagy A.* tovább fejtelte, de sajnos *Horváth S.* csak beleérni tudott a labdába, és az alig ment el a kapu mellett.

A második félidőt is főleg a küzdelem jellemezte, mintsem a szép játék. A dorogiak hatal-

mas akarással küzdöttek az egyenlítésért, míg az érdi csapat erejét az eredmény megtartására összpontosította. Sajnos, az újabb sérülések sem kerültek el a vendégcsapatot. Az első félidő közepén *Havrán* kapott egy rúgást a lábára, és nem tudta folytatni a játékot, *Aradi Csabának* pedig a lába húzódott meg, így ő is cserére szorult. A kényszerű cserék miatt át kellett szervezni a csapat szerkezetét (*Horváth S.* a védelem tengelyében, *Skita T.* középpályán kapott szerepet). Ezek az edzői lépések már jelezték, hogy a cél az előny megőrzése mindenáron. A hazaiak edzője folyamatos cserékkel igyekezett csapata játékát hatékonyabbá tenni. Úzte, hajtotta játékosait, hogy ha a győzelmet nem is sikerül megszerezniük, de legalább a veretlenséget őrizzék meg. Az utolsó negyedóra beszorult az érdi csapat a kapuja elé. A hazaiak nagy nyomás alatt tartották a vendégvédelmet. Az érdieknek ha sikerült is átvonni az ellenfél térfelére, néhány könnyelmű megoldással hamar elvesztették a labdát, ezzel ismét nehéz helyzetbe hozva a védelmet.

A mérkőzés végét jelző sípszó- nak az érdiek örülhettek jobban. Óriási küzdelem után elhozták a három pontot Dorogról, ezzel megőrizték első helyüket a táblázaton. A dorogiak bizonyították, hogy nem véletlenül voltak

12 fordulón keresztül veretlenné. Mindkét csapat védelme kitűnőre vizsgázott a kiegyenlített erők küzdelmét hozó mérkőzésen. A kevés gólhelyzetet eredményező mérkőzésen az egy gólt szerző vendégcsapat végig megőrizte előnyét, és nem érdemtelenül jutott az igen fontos három ponthoz.

Dorogi FC – Érdi VSE 0-1 (0-1)
Dorog, Buzánszky Jenő Stadion, 500 néző
Vezette: *Makk László*
Érd: *Kertész F. – Gróf A., Nagy A., Aradi Cs. (Makituma N.)*
Fiúzy M. – Ország P., Horváth S., Havrán G. (Megyeri R.), Flórián Á. (Ikpefan K.), Cservenka G. -Skita T.
Edző: *Miskovics Bálint*
Gólszerző: *Aradi Cs.*
Sárga lap: *Nagy A., Skita T.*
Jók: *Nagy A., Aradi Cs., Horváth S., Gróf A.*

A mérkőzés mindkét edző idegeit próbára tette, ezzel együtt reálisan értékelték a látottakat.

Miskovics Bálint (Érd):
– Csapatom igen taktikusan, fegyelmezetten játszott. Egymást csúsza, mászva, kiségtve nem tudtunk hibázni. Úgy vélem, megérdemelten vittük el a három pontot Dorogról. Gratulálok a csapatnak a bravúros győzelemhez.

Miskei Attila (Dorog):
– Nagyon taktikusan, jól futballozott az Érd. Nagy erőket mozgósítottunk. Szerintem a döntetlen reálisabb lett volna. Gratulálok az Érdnek a jó és taktikus játékához.

A következő fordulóban az Érd del azonos pontszámmal, de a második helyen álló Biatorbágy otthonában szerepel a VSE, november 20-án vasárnap egy órai kezdettel. Az utolsó fordulóban, november 26-án szombaton egy óra- kor a Gázművek csapata fut ki az Ercsi úti Sportpályára – de az egyre szebb eredményeket elérő érdi csapat megérdemli, hogy ne csak a hazai meccsen, hanem idegenben is biztas- sák őket a szurkolók.

Harmat Jenő

Tánc alapú mozgás: NIA



Ötvenkét mozdulat van, ezek váltakoznak

Magyarországon már több helyen létezik, főleg Budapes- ten és néhány helyen vidéken: Gödöllőn, Ajkán és Balaton- almádban. A NIA nem más, mint a Neuromuscular Integ- rative Action rövidítése, azaz: egy holisztikus fitness prog- ram.

Brezina Kinga oktatóval beszélgettünk, aki szívesen indítana egy csoportot Érden is.

– A nyolcvanas évek elején egy amerikai házaspár – *Debby* és *Carlos Rosas* – kezdtek el a NIA-t. *Debbie* aerobikoktató volt, *Carlos* pedig tenisztanár. Akkoriban ők valami egészen mást kerestek, valamit, ami több mint az aerobik. A NIA volt az első fúziós fitness. Beemelték a jógát, és elkezdtek tanulmányozni a harcművészeteket. Elmentek egy harcművész isme- rősük termébe, aki azt kérte, hogy vegyék le a cipőjüket, és kezdjenek el mozogni. Nem ment könnyen, mert meztírláb egészen máshol van az ember súlypontja, mint cipőben. Máshogyan egyensúlyozunk, másképpen mozgunk. Átvettek mozdulatokat, elemeket a tai- chiból, a taekwondoból és az aikidóból. A taekwondoból az ütést és a rúgást, az aikidóból pedig a saját energia hasznosí- tását. A tai-chi egy mozgásrend- szer, amelyben a gyakorló mozdulatai összhangban vannak a testben és a tudatban zajló folyamatokkal. A rúgásokat és az ütéseket elég erőteljesen kell gyakorolni, sok időt töltök ennek a gyakorlatnak a magya- rázásával. Amint valaki ráérez, rögtön tudja, hogy jól csinálja.

– Tehát *Debbie*-ék belerak- ták ezeket a harcművészeti ele- meket, és meztírláb mozgogtak. *Carlos* viszont, aki latin ame- rikai származású, hiányolta az egészségből az élvezeti faktort. Így került bele a tánc. A sztepp- és modern tánc, illetve az *Isodora Duncan*-féle szabad művészi tánc néhány eleme. Ez utóbbival úgy találkoztak, hogy az egyik órájukra elment egy hatvan év körüli, gyönyörű nő, aki csodá- latosan mozgott. Az óra végén derült ki, hogy a hölgy édesanya *Isodora Duncan* egyik tán- cosnője volt. A NIA gyakorlása közben is van sok szabad moz- gás, ami alkalmas a művészi én felélesztésére. Nagyon hatékony sport, az ütéseknl és rúgások- nál jobb zsírégetőt én nem is tudok elképzelni. Sok kalóriát lehet elégetni, ami remek alak- formáló. Ha az ember „niázik”, akkor nagyon kellemes szelle- mi, testi és érzelmi állapotba kerül. Jól érzi magát, elfogadja saját testét. A NIA felszabadít. A nőből kihozza a nőt, a férfiból a férfit. Most olvasom *Eve Ensler* *Tökéletes testek* című könyvét, ami arról szól, hogy ez a világ rárakta a nőkre a tökéletesség terhét. A természethez közel élő nők nem értik, hogy a nyu- gaton élőknek mi bajuk van a saját testükkel. Mi ezzel az elvá- rással a nap minden percében szembesülünk. Minden nő tud mutatni legalább egy olyan pon-

tot magán, ami nagyon zavar- ja, és bármit megtenne, hogy megszabaduljon tőle. Jó anya, jó feleség, jó nő akarsz lenni, ami nagyon nehéz. A NIA azért is jó, mert megszabadít ettől a kényszersztól.

– Az órán többször elhangzott az a mondat, hogy: „engedd el, engedd el mindent!”

– Magyarországon valahogy senki nem jön be ellazult álla- potban sem jóga-, sem NIA-, se semmilyen órára. Pedig le kell lassulni! Itthon a szoká- sostól eltérően nem 60, hanem 90 perc egy óra. Van egy föl- vezető és egy levezető rész is. Minden óra elején lágy zenére rituálisan belépünk, és magunk mögött hagyjuk a mindennapi életet. Megpróbálunk minőségi időt tölteni önmagunkkal, mert abból mindenki csak profitál- hat.

– Milyen érzéseket vált ki a nőkből a NIA?

– Mindig azt látom, hogy min- denki mosolyog, mert ilyenkor jóban van magával. A mi kul- túránkban, ha nem vagy jóban a testeddel, nem tudod szeret- ni az életet. Ha másfél órára ki tudsz szakadni a minden- napokból, annak már komoly pszichés és fiziológiai eredmé- nye van. Jó hatással van az asztmára, depresszióra, kerin- gésre, anyagcserére, és kíméli az ízületeket. Ezenkívül hatásos menstruációs problémák ese- tén, menopausánál, szülés és műtétek után regenerálódásra. Mindenki a saját szintjén végzi a gyakorlatokat, nem kell addig elmenni, hogy fájjon. 52 mozdulat van, ez variálódik. Mindig elmagyarázom a mozdulatokat, mert sok múlik a helyes kivite- lezésen. Nem mindegy, hogyan rúgok, hogy áll a térdem, hová dől a bokám. A zeneszámokhoz létrehozott koreográfiák és a 60 perces úgynevezett rutinok – állandóak. A zenék nagyon változatosak, van benne világ- zene, funky, pszchihedelikus hard techno és dubstep. Olyan állapotba kerülsz, amiben len- ned kell, hogy felpörögj vagy leengedj, attól függően, hogy éppen mit akarsz. Akinek fogy- nia kell, az fogy, akinek híznia, az hízik. Érzelmileg is felsza- badít. Van, aki sír utána, én is sírtam már.

– Hány éves kortól ajánlott „niázni”?

– 14 évestől 114 éves korig mindenkinek. Kamaszkor után bárkinek ajánlom. Félek, hogy a tiniknél nevetésbe fulladna az óra, bár van, ahol imádják a gyerekek is. A NIA, noha hagyományos mozgásformákat vesz alapul, szerintem semmi- hez nem hasonlítható. Az órák változatosak és szórakoztatóak, és a gyakorlásához semmiféle előképzettség nem szükséges. Csodálatos dolog átélni a moz- gás és a tánc örömét – nőknek és férfiaknak egyaránt. Egyszerűen nem lehet rosszul csinálni!

Aki szeretne jelentkezni, a következő címre írjon: kinga.brezina@t-online.hu

Ingyenes Tőzsdei Nyílt Előadás

Helyszín: Bank Center - Budapest V. kerület, Szabadság tér 7.

2011. november 26. (szombat) 15 - 17 óra

Érdeklődni lehet:
06 70 / 631 06 16
Nysz: 11-0001-07

www.tozsdeiskola.hu

ANGOL HASZNÁLT RUHA ÜZLET

Minden pénteken teljes árucseré!

péntek:	1300Ft/db
szombat:	800Ft/db
hétfő:	500Ft/db
kedd:	300Ft/db
szerda:	200Ft/db
csütörtök:	150Ft/db

Minden héten több ezer kg ruha közül válogathat!

Budaörs, Patkó u. 7.