

Mesterek az elcsendesített erő lakhelyén

Érmek jelzik: erős a sotokan Érden



Az erdi sotokanosokból valóban sugárzik az erő és a nyugalom. Az álló sorban balról az első Zsigmond Ádám, a 4 danos vezetőedző

Immáron húsz éve folynak soto-kanedzések az erdi klubban, a Garyokaku Dojóban. A klub versenyzői hazain túl nemzetközi sikerekkel is dicsekedhetnek. A munkájukról, a sotokan irányzatról alkotott felfogásukról is kérdeztük a klubalapító mestert, Zsigmond Árpádot.

A cím, az elcsendesített erő lakhelye – vagyis a garyokaku dojo – feltételezhetően némi magyarázatra szorul, mert nem hétköznapi.

Mesterek és tanítványok

Zsigmond Ádám 4 danos vezetőedzőn túl három másik szakember is azon dolgozik, hogy minél jobb versenyzők kerüljenek ki az erdi dojból.

Nagy Varjas László 4 danos, Nagy Lóránt 3 danos és Bietzky Barna 1 danos mester irányítja a szakmai munkát.

A tanítványok közül a 10 éves Antal Levente (kilenc aranyat nyert az őszi versenyeken), a 17 éves Kovács Péter (1 danos) és a 18 éves Tóth Hunor (a közeljövőben szeresheti meg az 1 dan fokozatot) öregbítetheti leginkább az egyesület hírnevét.

Nézzük tehát; vegyünk egy rövidke nyelvleckét! A szó első tagjának az első két betűje, a „ga” annyit jelent japán nyelven, hogy elcsendesített. A második szótag, a „ryo” nem egyéb, mint erő. A harmadik rész, a „kaku” pedig annyi, mint lakhely, rokonszóval: torony.

Ezek után már csak könnyed levezetés a „dojo” szó. Ez edzőtermet jelent, vagy ahogyan Zsigmond Árpád mondja a rokonértelmét, az útkeresés helyszíne.

Magyarán és röviden: az erdi sotokan képviselői az elcsendesített erő lakhelyén keresik az utat...

A sokat ígérő, misztikus elnevezés mögött azonban szorgalmasan készülő, hetente háromszor-négyszer edző, erős, gyors, kiváló koncentrációs képességgel megáldott (pontosabban: azt megszerzett, elsajátított) fiatal emberek állnak.

Felvetődik a kérdés, fel is teszem a 4 danos mesternek, a vezetőedzőnek: vajon az ázsiai lelkiület mennyire ültethető át

egy európai emberbe, mennyire lehet a fejekbe, a lelkekbe plántálni ezt az életszemléletet, életfelfogást?

– Aki eljön hozzánk, megkeres bennünket a dojóban, az már eleve fogékony a sportágunkra, a sotonkánra, persze inkább úgy mondom, az ázsiai eredetű küzdősportokra – mondja a mester.

Ha kimondjuk, ha nem, a megemmisítés, az ellenfél (ellenség) tehetetlenné tétele volt a cél.

– Az ősi gyökereket megtartva, ma már természetesen békés célokat szolgál a sotokan. Egyesületekben, klubokban zajlanak az edzések, szabályok közé szorítva. Versenyrendszerben működik a sotokan is, meghatározott versenynaptárral, edzőtábori beosztással – meséli az edző, aki civilben egy kaszinó biztonsági szolgálatának a vezetője.

Ezek után fordítsunk egyet, ugorjunk a mába, a sportba, a garyokaku dojo életébe. Érdemes, mert az erdi sotokanosok egyre szebb eredményeket érnek el, egyre jobban helyet kérnek maguknak az elitek között. A lassan véget érő esztendőben számolatlanul szereztek az érmekeket a versenyzőik.

– Az elmúlt idényben, elsősorban az őszi viadalokon, valóban kiválóan szerepeltek a versenyzőnk. Sokat elárul, hogy a kata (formagyakorlat) és a kumite (küzdelem) versenyekről összesen negyvenöt érmet hoztunk el, ezek közül tizenegy első helyezés volt, aranyat érő – dicsekszik joggal a mester, aki egyéni és csa-

pat Eb-helyezést is a magáénak mondhat.

Ennek a bizonyos elcsendesített erőnek a lakhelye a Gárdonyi és az Érdligeti iskola tornaterme, ahol az edzéseket folytatják. Hallva Zsigmond szavait, nem mondható el, hogy jól lennének „elersztve”. Akár csak a teljes magyar sportból (leszámítva a kiemelt öt látványssportot), náluk is, nekik is hiányzik a pénz. Pontosabban: nagyon kevés van..

– Ha nem kapnánk támogatást az önkormányzattól, nem is tudom, mit csinálnánk. Igaz, ez messze nem takarja be a működésünkhöz szükséges összeget, de legalább érezzük, hogy foglalkoznak a pályázatunkkal, figyelnek ránk. A támogatásból egy-egy nyári edzőtáborozást tudunk megszervezni. A további edzőtáborok, a versenyek költségei, az utazások – a nemzetközi versenyeket már nem is említem – költségei bennünket terhelnek. Nem tudom miként, de mindig átugorjuk az éppen szükséges magasságot – mondja a vezetőedző.

A választ – bár pontosan és jól tudja ő is – hadd adjuk meg: azért képesek túljutni a nehézségeken, s mindig szebb idényt zární, mert keleti elmélyültséggel adják át magukat annak a sportágnak, amit úgy neveznek – sotokan.

És ha már nyelvleckével kezdtük, fejezzük is be azzal. Íme: a sotokan elnevezés két részből áll. A „soto” jelentése annyi, mint a fenyves zúgása. A „kan” jelentése pedig épület, hely. A sotokan tehát az a hely, ahol a fenyves zúgása hallható.

Róth Ferenc

Zenés, játékos mozgásfejlesztés Bukfenc apróknak



A szerző felvétele

Új, játékos mozgásfejlesztés indult a Szepes Gyula Művelődési Központban péntek délelőttönként fél tíztől negyed tizenegyig. A tanfolyam vezetőjét, Marosi Editet kérdeztük, hogy miben különbözik ez a többi gyerektornától?

– A Bukfenc babatornát Bartushek Mónika mozgásterapeuta és gyógytornász dolgozta ki. Az értelmi képesség fejlődésének alapja a mozgás. Az agysejtek közötti idegi kapcsolat nagy része hatéves korig alakul ki, ezért kicsi korban a gyerekeknek minél több lehetőséget és teret kell nyújtani a mozgással érzékelhető meg tapasztalásnak. Minél koordináltabb a mozgás, az agy annál fejlettebb tevékenységre képes. A zenés, játékos mozgásfejlesztő tornára már járni tudó babákat várunk. Ahol nincs nagycsalád, kistestvér, ott a gyerek nem sokat találkozik játszótársakkal, talán csak a játszótéren. Nálunk megtanulják, hogy alkalmazkodni kell a másikhoz. Erősödik az anyával való érzelmi kapcsolat is. A foglalkozásokon a cél az egyensúlyérzék, a ritmusérzék, az izmok finomabb koncentrációja, a rugalmasság beindítása, a mozgás szeretete és a szocializálódás.

– Milyen eszközöket használnak?

– Nagyon sok eszközünk van: activity roll, forgótölcsér, trambulin, gördülő deszka, billenő rácshinta, labda. Az eszközök nagy részével az egyensúlyrendszer fejlődését támogatjuk. A forgótölcsérral

fokozatosan, egészen szédülésig forgatjuk a gyereket, ami azért fontos, hogy beindítsa, stimulálja az egyensúlyrendszert. Persze semmi sem kötelező, mindent igazítunk az egyéni fejlődéshez, és ami nagyon nem megy, azt nem erőltetjük. Egymást is húzzák, motiválják a gyerekek, akik 1 évestől 3 éves korig jönnek. A kicsi ellesi a mozdulatokat a nagytól, a nagy pedig szocializálódik és türelmet tanul. Őlben ülős mondókázással kezdünk, ugrálással átmozgatjuk az izmokat, utána jönnek a gimnasztikai gyakorlatok, miközben mondókákkal ösztönözzük a gyerekeket. Aztán az eszközöket használjuk játékos keretek közt. Miközben röpdösnek a labdák, a mondókákkal a ritmusérzékét fejlesztjük, amit nagyon szeretnek a gyerekek. A levezető szakaszban alkalmanként egy-egy aranyos gyermekdalt is megtanulunk. A cél, hogy a baba szívesen járjon hozzánk. Anyu hiába akarja, ha ő nem érzi jól magát. Le kell kötni a gyerekeket, ami ebben a korban nagyon nehéz. A lényeg, hogy megkedveltessük a kicsikkel a mozgást. Egy idő után a várható változás a koncentrációképesség és a mozgás-szeretet erősödése. A babák megismerik a saját testüket, fejlődik a rugalmasságuk, amittől nő az önbizalmuk.

A gyerekek innen kellemesen elfáradva, új tapasztalatokkal, ismeretsegekkel gyarapodva mehetnek haza a szüleikkel.

jb

FEHÉR KARÁCSONY A LIGETI KLINIKÁN

Decemberben minden dentálhigiénés kezelésre - fogköleszedés, polírozás - **30% kedvezményt** adunk e kupon felmutatójának.

További karácsonyi akciók a honlapon: www.ligetiklinika.hu

Hangolódj rá az ünnepekre

Válassz okostelefont 0 Ft-ért, dupla araféltételekkel!

Együtt. Veled

AVALON-NET KFT. Értékesítés - Ügyfélszolgálat - Szervíz

AGCHAI BUDAPEST

AGCHAI SZOLGÁLTATÁS

AGCHAI PLÁZA

AGCHAI SZOLGÁLTATÁS

CSISZÁR JENŐ JAKUPCSEK GABRIELLA SZENTÉ VAJK

vásárnap 20.15-kor

ÚJRA NYITUNK

KÖZSZOLGÁLAT, KÖZÖSEN

ALAPOZD MEG A JÖVŐT!

A Szent Benedek Iskolaközpont nyílt napja:

december 15

óralátogatás

www.szentbenedekiskola.hu

Szennyvízcsatorna bekötés 2012. március 1-ig változatlan áron

Telken belüli csatornahálózat kiépítése, tervezéstől a teljes kivitelezésig leinformálható referenciákkal rendelkező akreditált szakkivitelezéstől, tisztességes piaci áron, garanciával! Kérje díjmentes helyszíni felmérésünket!

Tel.: +36 30 405 44 95 E-mail: mep@puhasoft.hu

www.melyeppark.hu