

Judo edzős

19/12/2007 13:02 by admin

A tornateremből a pufogás zaja hallatszik. Benn csak úgy visszhangzik a dübörgés. Ütés, zuhanás, újabb ütések, újabb zuhanások. A judósok éppen bemelegítenek. Simon Mihály, több rangos verseny győztese vezényli a bemelegítést. Közben japánul számol: ichi, ni, san, shi, go, roku, sichi, hachi, ku.

Csere következik. Misi példáját követve a csoportból hárman készülnek a narancssárga övfokozatra: Szarvas László, Vajkai Zoltán és Verli Csaba. Most Csaba folytatja a gyakorlatok bemutatását. Tíz "dzsúdófagy" következik. Az ifik fekvőtámaszból lendülnek. Csabi megigazítja sárga övét, majd a tanár úr magyarázatának megfelelően jön a seiza (szeiza – sarokülés). - Fenék le, mellel megérintjük a talajt! Utána mindenki kapálózik, mint egy hátára fordított szarvasbogár. Ez a kéz- és lábolló. - Mate! – azaz abba lehet hagyni. -

Moxso! (mokszó) Becsukod a szemed! Most meg lehet pihenni. Relaxálnak a küzdelemhez. - Nyújtott ülésbe! – hangzik a vezényszó. Három fiú bemutatja, hogyan kell hátraesni. - Az esést nagyon meg kell tanulni, ez a továbbiak alapja – magyarázza a tanár úr. A bemutatott gyakorlatokat összekötik, parádés bemutató következik. Vajkai Zoli szerint nagyon jó ez a sportág azoknak, akiknek sok az energiájuk, esetleg még verekedni is szeretnek, mert itt megtanulhatják, hogyan védjék meg magukat bárhol és bármikor. A csapat most kezd újjáalakulni. Hivatalos nevük Fellner Jakab Judó DSK, az edző Demeter Béla tanár úr. Remélik, hogy sportszerető, kitartó újoncok lépnek a tavaly végzetek helyére.