

## Szertorna az Ócsai Halászy Károly Általános Iskolában

A torna különböző jellegű és különböző szereken bemutatott gyakorlatokból álló összetett sportág, amelyet férfiak és nők egyaránt űznek, nálunk a női szertorna az elsődleges. Esetünkben 3 szerez /ugrás, gerenda, talaj/ a versenyzők akrobatikus elemeket, illetve talajon zenére bemutatott akrobatikus-táncos mozdulatokat és mozgásokat tartalmazó gyakorlatot mutatnak be. Nagyon sok munka áll ezek mögött, hogy a nézők és pontozóbírók egy nehéz, mégis könnyed, magával ragadó gyakorlatot láthassanak.

Az idei évben a tavalyihoz hasonlóan is nagy sikere volt iskolánkban a szertorna indulásának. A diákok már nyár végén próbálják beépíteni a mindennapjaikba a nyújtó és lazító gyakorlatokat, hogy az év elején már felkészülten kezdhessék meg a munkát.

Szeptember második hetében indult el az oktatás, ahol első osztályosok, és óvodai nagycsoportosok is velünk edzenek. Már év végén is nagyon sokan jelentkeztek az óvodából, de mivel az edzések tanórai keretek között zajlanak, ezért csak azoknak a szülőknak a gyermekei tudnak a foglalkozásokon részt venni, akik esetleg nem dolgoznak déltől 4 óráig.

Nem tartom vissza őket, hiszen ha velünk maradnak jövőre is, akkor akár egy első korcsoportos csapattal tudnék indulni a meghirdetett versenyeken.

A versenycsapatba való bekerülést nagy izgalom előzi meg. Ez több lépcsőn keresztül történik. A tanulók ilyenkor átesnek egy pontozáson, mely szerint versenyzők lehetnek. Ha esetleg nem kerülnek be, akkor sem búsulnak, hiszen tudnak attól függetlenül is jönni heti 2 órában.

A minél profibb, és céltudatos felkészülés érdekében felkértük Dr. Gaalné Szentmártoni Gyöngyvért (Gyöngyi néni), hogy tartson csapatunkkal, és segítse munkánkat.

Gyöngyi néni amikor csak teheti jelen van az edzéseken, és nagy szakértelemmel javítja, segíti, koordinálja a felkészülést immár 3. éve.

Az órákat heti 2x2 órában tartom. A hétfői órán csak a versenycsapat tagjai vannak jelen. Itt célirányosan a versenygyakorlatokat memorizáljuk, tökéletesítjük. A pénteki órán pedig mindenki részt vesz, így a létszámunk olyan 30 fő körül mozog. Ezen az órán az általános szertorna gyakorlati alapelemek vannak előtérbe helyezve, a versenycsapat az általános izomerősítést, és koordinációfejlesztést végzi.

A csoport magatartása életkorának megfelelő, apró fegyelmezések kivételével **tökéletesnek** mondható. Teljes szigorral készülünk a megmérettetésekre, melyeket szeptemberben kitűztünk magunk elé.

**2018 01. 12-én rendezték meg a Torna Diákolimpia Megyei Döntőjét Nagykőrösön, ahol a hagyományainkat félretéve, és mellesleg nem kis meglepetésünkre III. helyezést értünk el. Ezzel továbbjutottunk a Torna Diákolimpia Országos Elődöntőjébe, melyet 2018 02. 09- én rendeznek Kecskeméten.**

A csapat tagjai:

Benev Petrána 4B

Olti Boglárka 4D

Papp Liliana 4D

Papp Petra 4C

Kucsera-Gálfi Eszter 4B

Matiz Krisztina 4c

Angalét Krisztina 4C

Büszke vagyok rá, hogy egy ilyen fantasztikus csapat edzője lehetek, és bízom benne, hogy a jövőben is az eddigiekhez hasonlóan nagy sikereket fogunk elérni.

Virág Zsuzsanna

Ócsa, 2018. január 24.