

SZERTORNA

A szertorna foglalkozásokon megvalósult az erőnlét növelése, proprioceptív érzékelés (testrészek térbeli elhelyezkedése) javítása, tornaelemek készségszintű elsajátítása. A Magyar Diáksport Szövetség által kiírt szertorna diákolimpiára való felkészülést tartottam szem előtt, mert a gyakorlatok megtanulásával lehetőség nyílik a versenyeztetésre. A szertorna sportág igen sokrétű tudásanyagot tartalmaz, melynek elsajátításához, az alapfelkészültség (erőnlét, hajlékonyság, egyensúly) mellett rendszeres gyakorlás szükséges.



Ebben a tanévben azokkal a tornászokkal, akik már az előző évben is jártak edzésre, a diákolimpiai gyakorlatok magasabb szintű elsajátítását tűztük ki célul, míg a kezdőkkel a gyakorlatanyag alapszintű elsajátítását valósítottuk meg. A tornaszereken megszerzett tudásukat a diákok a torna diákolimpia versenyein mérhették össze. A Torna Diákolimpián a csapatok 4 szeren versenyeznek: talaj; gyűrű; ugrás; korlát. A Torna Diákolimpia Országos Elődöntőt február 07.-én rendezték Budapesten, melyen a Franka csapata a 5. helyet szerezte



meg. A tavalyi eredményünkön kettő helyezést javítva ezzel jogot szereztünk a 2025/2026-os tanévben az Országos Döntőn való részvételre. A Torna Diákolimpia Országos Döntőjét 2026. március 22-én Turán rendezték meg, ahol diákjaink a 12 induló csapat közül a 8. helyet szerezték meg.

A foglalkozásokat ebben a tanévben jelentős számban (kb.10 fő) látogatták más iskolák leány diákjai, akik a modern táncversenyeikhez, kiegészítéseként tanulhatták meg az akrobatikus talajelemeket.

Elsősorban a Szent Antal Esztergomi Ferences Gimnázium diákjai alkották a célcsoportot, mert a diákolimpián való szereplés volt az idén is a cél. Idén viszont jelentős számban vettek részt az edzéseken a Szent Erzsébet és a Dobó Gimnázium leány tanulói, akik mellett a Ferences Gimnázium tanulói voltak jelen a foglalkozásokon. A Ferences Gimnáziumból általában 10 diák látogatta az edzéseket, a „külsős” diákok is 10 fővel képviseltették magukat. Sok a kezdő tornasport iránt érdeklődő, az iskolaéveik elején járó diák vett részt az edzéseken. A jövőben tudok rájuk építeni és reményeim szerint versenyhelyezésben sikeresebb éveket zárni.

Jó hangulatú edzéseket lehetett tartani a külsős diákokkal együtt. Teljes mértékben beilleszkedtek ezek a tanulók is a közösségbe, és idén a számuk is szépen gyarapodott. Az



eljövendő években is, ha lehetőség adódik rá, gyarapítom a külsős tanulók létszámát.

A városban régebben komoly hagyományai voltak a férfi szertornának, de évek óta szinte eltűnt ez a sportág, holott hatalmas értéket látunk benne a fiúknak a fegyelemre nevelésében, és a testi erő, ügyesség és harmonikus mozgás kialakítása terén.

Úgy gondolom, hogy a tervezett célt: az erőnlétet, az ügyességet, egyensúlyérzéklet, fegyelemre nevelést, saját önértékelés képességét, a versenygyakorlatokat sikerült olyan szinten elérni és átadni a tanulóknak, hogy országos versenyen is megmérethették tudásukat. Ha a jövőben is lehetőséget kapok a további munkára, akkor magasabbra

emelhetjük szertornából a diákok tudásszintjét.

Esztergom, 2026. 07. 25.

Csányi Balázs

