



Magyar Birkózó Etikai Kódex



Tartalomjegyzék

Előszó	3. oldal
Losonczy Ottó bemutatkozása.....	5. oldal
Dr. Hegedűs Csaba, a tuskirály üzenete	7. oldal
Komáromi Tibor üzenete.....	9. oldal
A birkózás története, formái, bírók, öltözet szerint.....	11. oldal
Etikai szabályzat	19. oldal
A versenyrendezés alapvető feltételei	22. oldal
Amit egy birkózónak illik tudni.....	23. oldal
Olimpiai eskü; Az edzők feladata	24. oldal
A Magyar birkózás felépítése.....	25. oldal
Ismerd meg bajnokainkat!	26. oldal
Az ESMTK Birkózó Szakosztály története.....	30. oldal
Az ESMTK edzőinek bemutatkozása	35. oldal
Az iskola, ahol edzünk.....	41. oldal
Az elmúlt 4 év.....	44. oldal
Büszkeségeink	46. oldal
Közösségi élet- nyári tábor képekben.....	48. oldal
Címek, telefonszámok, elérhetőségek.....	50. oldal
Birkózó Sportkomplexum használata	51-75. oldal



Kedves ifjú birkózó!

Ha a kezébe vetted a kis tájékoztató füzetet, akkor valószínűleg elgondolkodtál azon, hogy az egyik legszebb sportot, a birkózást, s ezzel együtt az ESMTK Birkózó Szakosztályt válaszd. Nincs még egy olyan sportág, mint a birkózás, amely a gyerekek lábujjától a feje tetejükhöz minden izomcsoportot megmozgat és megerősít.

A birkózást akkor ajánlom Neked, ha szeretsz olyan fürgé lenni, mint a Kis Vuk, ha szeretsz akkorát ugrani, mint Rugóláb Seriff, ha szeretnél olyan erős lenni, mint Herkules és ha tiszteled szüleidet, edzőidet és tudod tisztelni edzőtársaidat és ellenfeleidet.

Ma Magyarországon az ESMTK Birkózó Szakosztálya az az egyesület, amely a legjobb feltételekkel rendelkezik, Magyarországon, vagy a környező országokban sincs ilyen birkózók számára kialakított sportkomplexum. Jól tudjuk, a birkózó sport egyéni sportág, mi mégis arra törekszünk, hogy jó sportközösség alakuljon ki, amely majd egész életedet meghatározza. Ezért alakítottunk ki klubszobát, ahol minden igényt kielégítő klubéletet lehet folytatni.





Kedves ifjú birkózó!

Ehhez kapcsolódóan kialakítottunk egy wellness részt, amely kikapcsolódást, a gyors regenerálódást és a sérülés utáni gyors rehabilitációt szolgálja. Mindezekén felül rendelkezünk a legkorszerűbb orvosi műszerekkel felszerelt orvosi szobával, s a hozzá tartozó orvosi háttérrel.

Edzőink között megtalálható a magyar birkózás egyik legismertebb embere, Kruj Iván mesteredző, akit a FILA 2009-ben az egyik legnagyobb elismeréssel jutalmazta: beválasztották a hallhatatlanok klubjába. Továbbá Kruj Tamás, Kliment László, Balogh Ferenc, Palásti György, Szűcs István, aki nemcsak edző, hanem szakképzett masszőr is.

Ha úgy döntesz, hogy el szeretnél indulni ezen az úton, akkor egy nehéz utat választasz, de ahogy haladsz előre, egyre könnyebb lesz, és a végén, ha kitartó vagy, áldozatos munkádnak meglesz a gyümölcse és bajnok leszel!

Ha felkeltettem érdeklődésed, akkor feltétlen olvasd tovább a tájékoztatót, mert az ebben leírtak tudása kötelező, valamint ez alapján tudsz tájékozódni közösségünkben!

Losonczi Ottó



Engedjétek meg, hogy bemutatkozzam, mint az ESMTK Birkózó Szakosztályának elnöke, és a szakosztály alapítója.

A birkózó sport iránti szeretetem gyerekkoromban kezdődött. A Ferencvárosi Torna Clubban birkóztam néhány évig. Sajnos az élet új kihívások elé állított, mivel gyerekkoromban, 12-14 évesen elvesztettem édesapámat és édesanyámat. Már akkor hasznosítottam a birkózó sportágban megszerzett tudásomat, hiszen megtanultam a küzdeni akarást és azt is, hogy soha ne adjam fel. Büszkén gondolok vissza ezekre az időkre, hiszen ez indított el arra az útra, ahol ma már sikeres vállalkozónak mondhatom magam. 1997-ben a XX. kerület legnagyobb kitüntetését vehettem át, Pesterzsébet díszpolgára lettem.

Három fiam van, Ottó, Richard és Dávid. Amikor sportágot kellett nekik választani, egyértelmű volt számomra, hogy a birkózás mellett döntök. Elmentem néhány szakosztályba, s megnéztem, hogy zajlanak az edzések. Ezek után úgy döntöttem, hogy létrehozok az Erzsébeti Sport Munkás Testedző Kör keretein belül egy birkózó szakosztályt, melyet teljesen a nulláról kellett

felépíteni. Ebben a munkámban segítségemre volt Kruj Iván mesteredző, a válogatott volt edzője. Ő a magyar birkózás egyik legnagyobb alakja: bejárta a világot: 9 olimpián vett részt, a sportág minden fortélyát ismeri. Első magyar bíróként bevásárlottak a FILA halhatatlanok klubjába. A munkában segítségemre volt fia, Kruj Tamás is.

A szakosztály rövid időn belül szép sikereket ért el. Rengeteg versenyen vettem részt a csapatommal, s megdöbbenve tapasztaltam, hogy az ifjú birkózók mennyire nincsenek tisztában azzal, hogy a versenyeken, edzéseken mik az alapvető viselkedési formák.

Ezért döntöttem úgy, hogy a Magyar Birkózó Szövetséggel és a barátaimmal közösen elkészítjük a **Birkózó Etikai Kódexet**. Remélem, elolvasását követően megismeritek múltunkat, bajnokainkat, jelenünket, és a jövőben méltóképen képviselitek majd szakosztályotokat, a magyar birkózást és hazánkat.

Dr. Hegedűs Csaba, a tuskirály üzenete

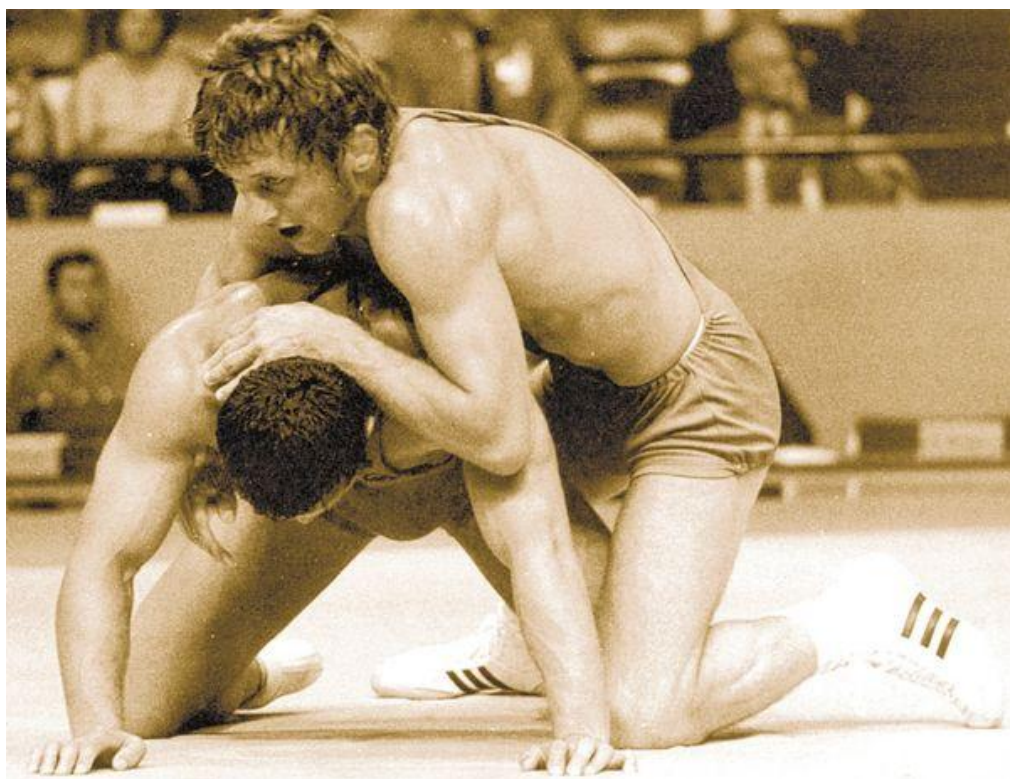


A Magyar Birkózó Szövetség elnöke
Olimpiai bajnok
Világ bajnok
Európa bajnok
Többszörös Magyar bajnok

Szeretnél-e olyan erős lenni, mint a malomkővet hajigáló Toldi Miklós? Szeretnél-e olyan bátor lenni, mint egy oroszánvadász? Szeretnél-e olyan gyors lenni - persze, csak emberi mértékekben - mint egy versenyautó? Szeretnél-e olyan elnyűhetetlen lenni, mint a beton? Szeretnél-e olyan hajlékony lenni, mint egy légtornász? Szeretnél-e olyan ruganyos lenni, mint Rugóláb Nyuszi seriff? Szeretnél-e olyan ügyes lenni, mint egy zsonglőr, akinek a két keze úgy hajigál tárgyakat, mintha nyolc vagy tizenkettő lenne belőle? Szeretnél olyan ravasz módon túljárni a vetélytársaid eszén, mint Vuk? Ha szívesen jutnál mindezeknek a rendkívüli képességeknek a birtokába, akkor a legokosabb, amit tehetsz, hogy elkezdedsz birkózni.

Én a birkózásban olimpiai, világ- és Európa-bajnok lettem. Amikor abban az életkorban jártam, mint te most, eleinte vívtam (mert az édesapám vívómester volt), tagja lettem a serdülő-úszóválogatottnak, atletizáltam, imádtam futni és focizni, később kosárlabdában országos középiskolai bajnokságot nyertem. A kosárban egy szombati délelőttön vívtuk a döntőt, délután pedig elkezdődött az országos ifjúsági birkózóbajnokság, amelyet szintén megnyertem. Ennyi tapasztalat birtokában ki merem jelenteni,

hogy sok csodás képességet megszerezhetsz több sportágban és különféle tanfolyamokon, de mindet együtt csakis birkózásban.



Komáromi Tibor



- Olimpiai ezüstérem
- Világbajnok
- Európa bajnok
- Többszörös Magyar bajnok
- Többször az év bajnoka

Már szinte feledésbe merültek azok a kedves emlékek, amelyek végig kísérték általános iskolás pályafutásomat. Máiig látom lelki szemeim előtt mikor édesapám hazajött az iskolai fogadóóráról. Édesanyám tágra nyílt szemmel, kérdezte tőle „mi történt apa?” Apám fáradtan leült és annyit mondott, „el kell vinni ezt a gyereket sportolni, mert a tanárok nem bírnak vele”. Irány a Ferencváros, ahol egy jó ökölvívó és egy még jobb birkózó szakosztály volt. Edzések befejezése után remegve néztem be az üvegportálon és álmodoztam arról, hogy mi lesz, ha én is a felnőttek között végezhetem a számomra előírt feladatot. Hosszú éveken keresztül fáradtan, de nagyon boldogan utazgattam hazafelé Rákoscsabára. Sok edzőm volt és mindegyikre szeretettel emlékezem. Együtt a közös cél elérése felé haladtunk, hogy sikeres és eredményes birkózó váljak belőlem. Köszönettel tartozom nekik, mert a célokat elértem és eredményes sportolóvá serdültem.

Mikor a birkózást elkezded és megismerkedsz az alapokkal, fel sem fogod mily szépséges ez a sportág, de hajt valami: a másik versenyző legyőzése, a sikerélmény. Nap, mint nap meglepődsz és örömmel nyugtázod, számodra még mindig van új a birkózásban. Aktuális korosztályodban a sikerélmény szerepe jelentős, ez az ami átlendít egy nehezebb időszakon és biztosítja a lehetőségét annak,

hogy felnőtt versenyzőként világversenyt nyerj. A birkózás növeli a test vázizomzatát, így erőt és állóképességet ad, fejleszti a küzdeni tudást, az akaraterőt, mert minden jól elvégzett edzésen le kell győznöd az ellenfeled és önmagad. A versenyen sokat jelent a jó taktika kidolgozása, betartása. A birkózás egészségesen formálja a személyiséged, ami életed végéig elkísér, rendszert visz az életedbe, tudod, hogy mindig vannak feladataid. A mai nehezen élhető világunkban a szakosztályod lehet a második otthonod: burokkal vesz körül, egészséges felfogású társaid lehetnek a barátaid, akikkel minden edzésen hajtjátok egymást előre a közös cél felé, ami az OLIMPIA. **A birkózás nem más, mint gyermekkorban kezdődő és életed végéig tartó szerelem** - mindenkinek nyugodt szívvel tudom ajánlani.



A BIRKÓZÁS TÖRTÉNETE

A birkózás eredete visszanyúlik az emberiség őskorába, már időszámításunk előtt 15.000 évvel fellelhetők voltak a sportág különböző formái az emberiség fejlődésében. A

birkózás küzdősport, eszköz nélkül vívott test-test elleni küzdelem, melynek fő célja az ellenfél két vállra történő leszorítása. Természetesen a sportág fejlődésével, szabályok közé szorításával már a fogásokkal kiharcolt fölény is elegendő a győzelemhez. Az őskori vadászó, halászó, gyűjtögető életmódot folytató ember mindennapi

birkózás az eszköze embercsoportok küzdelmének. A

vadászterületekért küzdelemben, ha a nem volt módjuk pusztá kézzel kellett harcolni. A

vezető szerepért is eszköz nélkül vívott



életében a az egymás elleni jobb vívott fegyvereiket már használni, az életükért csoporton belüli feltételezhetően küzdelemmel –

birkózással – történhetett a kiválasztás, mert a közösség a saját jövője érdekében nem engedhette meg azt, hogy a fennmaradáshoz szükséges fiatal tagjaiból szükségtelenül egyet is elveszítsen. A növénytermesztés és állattartás kialakulása magával hozta a letelepülést, és kialakultak a nagy folyók mellet ókori kultúrák

(Nilus, Mezopotámia, Jangce). Az osztálytársadalom kialakulásával létrejött az uralkodó hatalmának fenntartása, a katonai réteg. Itt jelenik meg a birkózás már szabályok közé vont sportként, a kiképzés szerves részeként az elsők között az atlétikával együtt. Az egyiptomi óbirodalom idejéből feltárt sírkamrában egy jómódú kereskedő életének jelenetei megdöbbenően magas technikai tudásról árulkodó birkózást mutatnak. Az egysíkú ábrázolásokkal olyan kombinatív birkózást láthatunk a sírrajzokon, ahol 450 különféle fogás végrehajtását mutatják be. A jelenlegi modern szabadfogású birkózás is ugyanilyen technikai fogásrepertoárt alkalmaz. Az ókori versenyeket a fáraó és udvara szórakoztatására szervezték. Céljuk az egyiptomiak felsőbbrendűségének bizonyítása volt, ugyanis legtöbb esetben núbiai, líbiai, szudáni ellenfelekkel küzdöttek és mivel magas színvonalon birkóztak, az esetek többségében győztek is.

Az ókori görögök által létrehozott olimpiai versenyek első sportágai közé tartozott a birkózás. Az ellenfelek olajozott testtel, ruha nélkül küzdöttek egy homokkal borított küzdőtéren. A versenyek színvonala folyamatosan emelkedett, mert a városállamokban külön iskolák szerveződtek a birkózók képzésére. Hérodotosztól származik ez a mondás: ***"Birkózás nélkül nem lehet kecses, jó alkatú ifjakat nevelni."*** A görögök a birkózást a katonai kiképzés részeként kezelték, melynek következtében magas fokú fizikai és lelki erőre tettek szert. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint Leonidász spártai király és 300 hős katonája, akik napokig

tartották fenn a perzsa hadsereget a thermopüli szorosban életük feláldozása árán is.

A magyar kalandozások során Botond mondájában a kistermetű, de roppant erős magyar vitéz birkózásban győzi le a görög óriást. A királyi udvarok szórakoztatására is rendeztek küzdelmeket.



Forrás: www.sulinet.hu

A birkózás közelmúltja

Az ipari forradalom után a nép szórakoztatására cirkuszi birkózásként lép át modern korunkba ez a sport, amelynek jeles magyar képviselői voltak a Cája testvérek. Coubertin báró kezdeményezésére felélesztett újkori olimpiai játékokkal kezdődött a sportág újjászületése. A szabályok a birkózás fejlődésével ezt követve folyamatosan változtak. Az első birkózó tornát az USA-ban, New Yorkban tartották 1888-ban. Ezután terjedt át Európába is a sportág: 1912-ben a belgiumi Antwerpenben megalakult a **FILA**, a Nemzetközi Birkózó Szövetség. Az első olimpiákon a kétvállas győzelem elérésével ért véget a küzdelem. Így fordulhatott elő, hogy az 1912-es olimpián 11 órán keresztül tartott a bajnoki címért vívott harc. Természetesen ezután már időkeretbe szűkítették a küzdelmet, és a végrehajtott akciókat pontokkal értékelték. Ebben az időszakban vált ketté a versenybirkózás **kötöttfogásra**, (amelyet görög-római birkózás néven is neveznek) és **szabadfogásra**.



A képen Rafaël Martinetti, a FILA elnöke látható

A birkózás

- Két résztvevő közötti, vetélkedés, mely arra irányul, hogy egyikük akarátát fizikai eszközökkel a másikra kényszerítse;
- a küzdelem során nem szabad ütni, eszközt használni, a másinak sérülést okozni, fogásokkal, az ellenfél testrészeinek megragadásával kell elérni a győzelmet;
- alapvető, játékos mozgás és harc, elsősorban fiatal korban, ösztönösen igényelt és nagyon kedvelt játék, melynek nyilvánvaló, testfejlesztő és sportértékei miatt sportszerű formái is kialakultak.

A birkózás fogalma mélyen beivódott a társadalom köztudatába, amiről számtalan, átvitt értelemben is használt szófordulat tanúskodik: „megbirkózik” a feladattal, az egyik futball csapat „két vállra fekteti” a másikat, „porondra” lép, „legyűri” a nehézségeket, „ölre mennek, hajba kapnak” és a többi.



Formái

Két formája a legismertebb: a **szabadfogású** és a **kötöttfogású birkózás**. Mindkettőnél cél az ellenfél két vállra fektetése, vagy a pontozók által értékesebbnek tartott, a szabályokban rögzített fogások végrehajtása. Ütni, vagy rúgni nem szabad.

A birkózás népszerűsítésére dolgozták ki a népi birkózásokból a **grundbirkózást** a gyerekek számára, illetve az általános igények kielégítésére a bárhol űzhető standbirkózást. Napjainkban a grappling kezd teret hódítani.



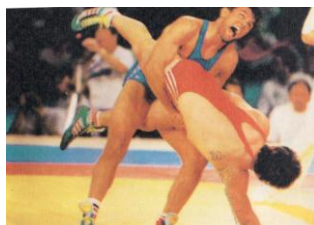
Strandbirkózás



Grundbirkózás

SZABADFOGÁSBAN AZ
EGÉSZ TESTEN LEHET
FOGÁST VÉGREHAJTANI ÉS
A LÁB CSELEKVŐ
HASZNÁLATA, AZAZ A
LÁBKULCS, VAGY A GÁNCS
MEGENGEDETT.

KÖTÖTTFOGÁSBAN CSAK
DERÉK FELETT LEHET
MEGFOGNI AZ ELLENFELET
ÉS GÁNCSOLNI SEM
SZABAD.



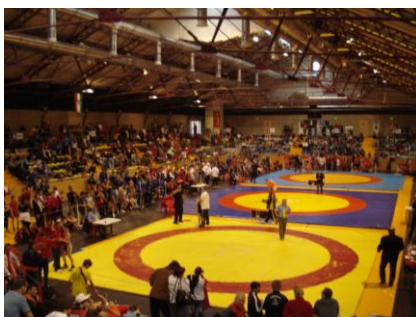
A sportszerű birkózást nők is végzik, ők a szabadfogás szabályai szerint küzdenek.



Nem szabad veszélyes, vagy fájdalmas fogásokat alkalmazni és minden sportszerűtlenség tiltott. (harapás, karmolás, fül vagy hajhúzás, és természetesen az ütés és rúgás is.)

A versenyzőket súlycsoportokba sorolják. Ezeket a nemzetközi versenyek számára nemzetközi szövetség előírásai tartalmazzák, de a nemzeti szövetségek egyes versenykiírásokban ettől kisebb mértékben eltérhetnek. A súlycsoportok időnként változnak, ahogy egyes fogásokat is hol megengednek, hol nem.

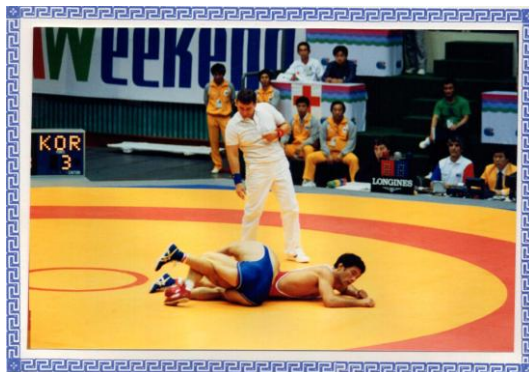
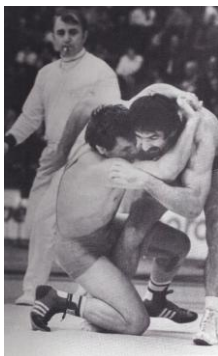
Az edzések és a versenyek birkózó szőnyegen zajlanak, melynek mérete 10x10-es vagy 12x12-es. A szőnyegekre egy piros kör van fölfestve, és ezen belül folyik a küzdelem.



Bírók

A mérkőzést bírók vezetik, akik figyelik a sportszerű versengést.

A bírókat jellemzi: a pártatlanság, az objektivitás, a semlegesség, a szabályok maximális ismerete, tisztelik a küzdő versenyzőket. A bírók kötelesek a nemzetközi szabályoknak megfelelő öltözetet viselni.



Öltözet szerint

A versenyzők puha cipőt és testhezálló mezt viselhetnek, alatta alsónadrággal a nőknél esetleg pólóínggel. Nem hordhatnak gyűrűt, fülbevalót, a hosszú hajat fel kell kötni, a körmöket rövidre kell vágni. Testhezálló mezben, vagy kispadrágban végzett birkózásban a ruha megfogása tilos.



Etikai szabályzat

A birkózást olyan fiataloknak ajánljuk, akikben megvan a sport iránti alázat, hisznek önmagukban, nem becsüli le ellenfelét, van kitartása. Nincs még egy ilyen sportág, mint a birkózás, amely a gyerekeknek a lábuk ujjától a fejük tetejéig megmozgat minden egyes izmot. A birkózás az egyik legkeményebb és legnehezebb sportág, amit választhattál. Az út, amelyen elindulsz nehéz, göröngyös, az ahogy haladsz rajta előre, egyre simább és a végén ha van kitartásod, alázatod, hited, akkor bajnok leszel.

Egy birkózónak tisztelnie kell a szüleit, a tanárait, edzőit, a versenyen részt vevő bírókat és ellenfeleiket.

A BIRKÓZÓ:

- szereti hazáját, s nemcsak a maga dicsőségeért, hanem hazája dicsőségeért is edz és küzd a nemzetközi versenyeken, ha erre lehetőséget kap. A magyar Himnusz és Szózat alatt vigyázban áll, hiszen ez a magyar nép legszebb imája a Jóistenhez.

- kezébe, nyakába, derekára semmit nem köt, mert ez tiszteletlenség.

- ha belép az edzőterembe edzőtársainak, edzőinek köszön. Az idősebb birkózók kötelessége a kisebbekre vigyázni, mindent megtenni azért, hogy a fiatalabb birkózók jól érezzék magukat, és hogy megszeressék a birkózást. Tilos a kisebbeket bántalmazni, tilos a megszerzett tudással a kezdő, gyengébb birkózókat

bántalmazni, helyzetüket kihasználni. A kezdő birkózónak tisztelnie kell az idősebbeket, a pimaszkodás, szemtelenkedés nem megengedett.

- ha meglátja edzőjét, a küzdelmet vezető bírót, olimpiai-, világ-, és Európa bajnokot a versenyen, vagy bárhol, odamegy, a szemébe néz és köszön. Megvárja, míg a felnőtt a kezét nyújtja, majd ezt követően ő is kezét nyújt.

- a versenyen, ha fellép a szőnyegre, kezét fog a bíróval és ellenfelével. A küzdelem végén ismételten kezét fog a bíróval, majd ellenfél edzőjéhez is odamegy, megáll, a szemébe néz és vele is kezét fog.

- a versenyeken vigyáz környezetére, a verseny végeztével a körülötte lévő szemetet összeszedi és nem hagy maga után piszkot, a higiéniai feltételekre hangsúlyt helyez.

- tanárát, edzőjét nem tegezheti.

- tiszteli ellenfelét, ellenfelével sportszerűen viselkedik, nem beszél vele csúnyán, s ha győz, ellenfelét nem alázza meg.

- a dobogóra csak egyesületi szerelésben, vagy birkózómeztben állhat fel. Amennyiben a sportoló utcai ruházatban áll fel a dobogóra, úgy helyezésétől meg kell fosztani, mivel ez a verseny megsértését jelenti.

- ismeri a sportág olimpiai-, világ- és Európa bajnokait, mert a múltunk nélkül nincs jelenünk, és a jelenünk nélkül nincs jövőnk.

- az edzőktől és a sportban megszerzett tudását csak edzésen és versenyen használhatja. Iskolában és egyéb helyeken TILOS!

- „A sport megtanít győzni és veszíteni, a sport mindenre megtanít”
(Hemingway)

Nagyon fontos, hogy a győzelmet és vereséget egyaránt szerényen, sportemberhez méltó módon viseljük, tudjuk elfogadni és tanulni belőle.

- elfogadja edzői döntését, az elvégzendő munkáról, a csapatba kerülésről, a büntetésről egyaránt.
- a csapatot elfogadja, mint sportbéli családját, azok tagjait lehetőség szerint segíti mind az edzésen, versenyen és iskolában egyaránt.
- mások helyett saját hibáit értékeli elsőként, és azokon próbál javítani.

A birkózócipőt csak a szőnyegen lehet használni, a szőnyeg elhagyásakor váltócipő használata kötelező!



A versenyrendezés alapvető feltételei

1. Megfelelő mennyiségű és minőségű szőnyegek biztosítása
2. A versenyen indulók létszámának megfelelő mennyiségű szociális helyiség biztosítása
3. Dobogó
4. Legalább 10 db, az edzők részére fenntartott szék, hogy a verseny alatt felváltva tudjanak pihenni
5. Orvos biztosítása a helyszínrre
6. Vödör, felmosó felszerelés biztosítása (sérülés esetén tudjanak takarítani)
7. Stopper, eredményjelző, szükség szerint információs táblák elhelyezése
8. Ahol a rendező biztosítja a büfét és nem szerződéses feltétel van, ott az alkohol értékesítése nem megengedett!
9. Szőnyegenként maximum 6 súlycsoport és 80 fő lehet. Ennél több nem javasolt, mivel a verseny elhúzódik, a gyerekek elfáradnak és ez balesethez, sérüléshez vezethet, és rontja az verseny színvonalát.

Amit még egy birkózónak illik tudni



HIMNUSZ

írta: Kölcsey Ferenc 1823

**Megzenésítette: Erkel Ferenc
1844**

Isten, áldd meg a magyart,
Jó kedvvel, bőséggel,
Nyújts feléje védő kart,
Ha küzd ellenséggel;
Bal sors akit régen tép,
Hozz rá víg esztendőt,
Megbűnhődte már e nép
A múltat s jövőndőt!

Áldás

Hol Hit, Ott Szeretet
Hol Szeretet, Ott Béke
Hol Béke, Ott Áldás
Hol Áldás, Ott Isten
Hol Isten
Ott szükség nincsen!



SZÓZAT

Írta: Vörösmarty Mihály 1836

**Megzenésítette: Egressy Béni
1843**

Hazádnak rendületlenül
Légy híve, oh magyar-
Bölcsöd az s majdan sírod is,
Mely ápol s eltakar.
A nagy világon e kívül
Nincsen számodra hely;
Áldjon vagy verjen sors keze:
Itt élned, halnod kell.



Olimpiai eskü

Én (név), a Magyar Köztársaság tanulója fogadom, hogy a Diákolimpia Országos Döntőjén példamutató viselkedésemmel dicsőséget szerzek önmagamnak, szüleimnek, iskolámnak és a Magyar Köztársaságnak. A sportszerűség szellemének megfelelően igyekszem maximális teljesítményt nyújtani, hogy eredményemmel minél jobb helyezéshöz segítsen iskolám csapatát. Később, amikor felnőtté válok, olyan szorgalommal dolgozom, hogy dicsőséget hozzak hazámnak, a Magyar Köztársaságnak. Isten engem úgy segítjen!

Az edzők feladata

1. A birkózás megszerettetése a gyerekekkel
2. A sportoló korának megfelelő birkózó tudás tanítása
3. A sport iránti alázat megtanítása
4. Versenyre való felkészítés, a versenyzők elkísérése a versenyekre
5. Versenyen a birkózók irányítása
6. A gyerekek viselkedés kultúrájának kialakítása (hogyan kell viselkedni versenyen, Himnusz alatt, bírókkal, ellenfelekkel szemben, edzőteremben)

(részlet az Edzői Etikai Kódexből)

A Magyar Birkózás szerkezeti felépítése



Magyar Olimpiai válogatott keretek
(Kötöttfogás, szabadfogás és női)

Korosztályos válogatott keretek

Mr. Tus birkózóiskola
budapesti központja

Mr. Tus birkózóiskola
regionális központok

Magyar Birkózó Szövetség birkózó szakosztályai

„Birokra Magyar” program
Iskolai, gyermek – szabadidő – diákolimpiák, tömegsport

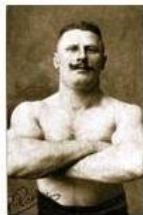


Kistérségi iskolák

Iskolai sport
grundbirkózás

Kistérségi óvodák

Olimpiai bajnokaink



Weisz Richard
1908 London



Keresztes Lajos
1928
Amsterdam



Lőnincz Márton
1936 Berlin



Zombori Odön
1936 Berlin



Kárpán Károly
1936 Berlin



Bódis Gyula
1948 London



Hódos Imre
1952 Helsinki



Szikvásy Miklós
1952 Helsinki



Polgár Imre
1964 Tokió



Kozma István
1964 Tokió
1968 Mexikóváros



Varga János
1968
Mexikóváros



Hegedűs Csaba
1972 München



Koosis Ferenc
1980 Moszkva



Növényi Norbert
1980 Moszkva



Siksz András
1988 Szóul



Repka Attila
1992 Barcelona



Farkas Péter
1992 Barcelona



Majoros István
2004 Athén

Világbajnokaink



Gál József
1950 Stockholm



Polyák Imre
1955 Karlsruhe
1958 Budapest
1962 Toledo



Gurics György
1961 Jokohama



Kozma István
1962 Toledo
1967 Bukarest



Varga János
1963 Helsingborg
1970 Edmonton



Sillai László
1967 Bukarest



Hegedűs Csaba
1971 Szófia



Récz László
1977 Göteborg



Rácz Lajos
1979 San Diego



Tóth István
1979 San Diego
1981 Oslo



Kocsis Ferenc
1979 San Diego



Kovács István
1979 San Diego



Komáromi Tibor
1986 Budapest
1987 Clermont-
Ferrand
1989 Martigny



Gáspár Tamás
1986 Budapest



Farkas Péter
1990 Róma
1991 Váma



Kiss Balázs
2009 Heming

Európa bajnokaink



Márton Károly
1911 Budapest



Grozescu Mihály
1911 Budapest



Magyar Armand
1925 Milánó



Németh Jenő
1925 Milánó



Keresztes Lajos
1925 Milánó



Papp László
1927 Budapest
1933 Párizs



Badó Rajmund
1927 Budapest



Tunyogi József
1929 Dortmund
1931 Budapest



Tasnádi József
1930 Brüsszel



Kárpáti Károly
1930 Brüsszel
1935 Brüsszel



Zombori Odón
1931 Budapest
1933 Párizs
1933 Helsinki



Tóth Ferenc
1933 Párizs
1937 München



Lőrincz Márton
1934 Stockholm



Virág-Ebner Ede
1935 Brüsszel



Bencze Lajos
1946 Stockholm



Varga János
1967 Minszk
1970 Berlin



Kiss Ferenc
1967 Minszk
1967 Vasteras



Kozma István
1967 Minszk



Rovnai János
1975 Ludwigshafen



Hegedűs Csaba
1976 Leningrád
1977 Bursa



Gál Henrik
1976 Leningrád



Rácz Lajos
1977 Bursa



Kocsis Ferenc
1978 Szófia
1981 Göteborg
1983 Budapest



Biró László
1982 Váma



Balla József
1983 Budapest



Gáspár Tamás
1984 Jönköping



Sipos Árpád
1986 Pireusz



Komáromi Tibor
1986 Pireusz



Bódi Jenő
1988 Kolbotn



Repka Attila
1988 Kolbotn
1989 Oulu
1994 Athén
1996 Budapest



Faragó József
1991 Aschaffenburg



Farkas Péter
1991
Aschaffenburg



Majoros István
2000 Moszkva



Deák Bárdos Mihály
2001 Isztambul



Bánkúti Zsolt
2001 Budapest



Ritter Árpád
2002 Baku
2003 Riga



Lőrincz Tamás
2006 Moszkva



Bácsi Péter
2006 Tampere

□

Az ESMTK Birkózó Szakosztály története

Az Erzsébeti Spartacus Munkás Testedző Kör (ESMTK) 1915-ben alakította meg birkózó szakosztályát. A sportolók a háború elején az Erzsébet (ma Ady Endre) utcai iskola tornatermében, a húszas évektől kezdve az egyik vendéglőben, majd a Csiliben edzettek. A harmincas években sikeresen szerepeltek az országos bajnokságon. A klub sportolói többnyire a Vasas Otthonban (ma Csili Művelődési Központ) tartották társasági összejöveteleiket. A háborús években az egyesület egyre nehezebb anyagi helyzetbe került, fel kellett számolnia birkózó szakosztályát. A háború után a munkásklub hagyományaira támaszkodott a máig is létező legnagyobb kerületi sportegyesület.



Az EMTK Birkózó Szakosztálya (1930-as évek)

Az ESMTK Birkózó Szakosztály 2006-ban Losonczi Ottó, Pesterzsébet díszpolgárának egyéni kezdeményezésére, anyagi támogatásával újraszerveződött, olyan neves, a sportban jártas kiváló emberek vezetésével, mint Balogh Ferenc, Kruj Iván mesteredző, Kruj Tamás, Kliment László, Palásti György, Szűcs István szakedzők, valamint Losonczi Ottó.

A szakosztály kiválóságai hetente három-öt alkalommal tanítják a gyerekeket a sportág minden apró fogására. Az edzéseket - Balázs Péterné, az iskola egykori igazgatója támogatásával - a Stromfeld Aurél Általános Iskola tornatermében tartják, ami igen kedvező a mai rohanó világban, hiszen a gyermekek az iskola keretein belül, megszokott környezetben hódolhatnak kedvenc sportjuknak. Az iskola támogatja a szakosztályt és a gyermekek fejlődése érdekében közösen tevékenykedünk. Az ESMTK az iskola érdekeit is szem előtt tartva grundbirkózáson is részt vesz, ahol a 2008-as tanévben Budapest Grundbirkózó Bajnokcsapat lett, az országos versenyen pedig 7. helyezést ért el. Az edzéseket a versenyzők bemelegítéssel kezdik, a gyakorlást birkózással folytatják, majd egy rövid erősítés zárja a napi programot. Mindez pozitívan hat a gyermekek életére, hiszen fegyelmezettebben élik mindennapjaikat.

A megalakulásunk óta eltelt rövid idő alatt rendkívüli eredményeket könyvelhetnek el az ifjú sportolók és büszke "tanáraik". A versenyeken való részvétel alkalmával versenyzőink esetenként 300-350 kihívóval szemben, minden esetben az indulók legjobbjai között voltak kötött-, és szabadfogásban, egyéniben és csapatban egyaránt. A lelkesedést, a szorgalmat, a kiváló szakembereket figyelembe véve remélhetőleg a jövő nagy reménységei, Pesterzsébet jövőbeni büszkeségei a szakosztály "kezei alól" kerülnek ki, mely a többi leendő fiatal számára kiváló példaként szolgálhat.



Kruj Iván mesteredző



- FTC örökös tag
- Többszörös Arany fokozatú sport érdemérem
- Többszörös FILA arany csillag
- FILA halhatatlanok klubja

Versenyzői pályafutásom: 1949-ben az FTC-ben kezdtem el birkózni. Serdülőként majd ifistaként is bajnokságokat nyertem. Technikailag képzett voltam, de a fizikai erőm sajnos hiányzott.

Edzői pályafutásom: 1961-ben befejeztem versenyzői pályafutásomat. Még abban az évben segítő lettem Dr. Papp László mellett, akitől rengeteget tanultam, képeztem magam. Később az ifi válogatott szabadfogású edzője lettem, majd 1967 őszétől a felnőtt szabadfogás válogatott edzője voltam. Mindeközben az FTC-ben vezetőedző, majd egészen 2006. január 1-ig szakosztályvezető lettem.

Bírói pályafutásom: Amikor edző lettem, párhuzamosan bíraskodtam, 1969-ben elvégeztem a nemzetközi bíró tanfolyamot. Az olaszországi EB-n bíróként vettem részt, ahol megkaptam a legmagasabb bírói minősítést. 9 Olimpián –

München volt az első, és Athén az utolsó – 60 világbajnokságon és 60 EB-n bíráskodtam. 1992-től a Nemzetközi Bíró Bizottság tagja voltam.

Kitüntetéseim: Kétszer kaptam arany fokozatú sportérdemérmet, háromszor FILA arany csillagot, megválasztottak az FTC örökös tagjának, valamint bekerültem a FILA halhatatlanok clubjába a dániai VB-n.

2006. január 1-től régi barátom, Losonczi Ottó alakított egy birkózó szakosztályt, ESMTK néven. Elhívott szakmai felelősnek. Ketten egy nagyon jó edzői garnitúrát szedtünk össze. Negyedik éve dolgozunk együtt, utánpótlás szinten jó eredményeket érünk el. Úgy érzem, hogy ez a mostani tevékenységem teszi fel sportpályafutásomra a koronát.



Kruj Tamás



- Magyar bajnok
- Ifjúsági Európa-bajnokság
4. helyezés
- Világkupa- 4. helyezés

1962-ben születtem. Édesapám elég korán elvitt magával a Ferencvárosi Torna Club birkózó edzéseire: 7 évesen, 1969-ben már a Fradi igazolt sportolója voltam. Szép lassan jöttek az eredmények is. Igaz, Úttörő Olimpiát nem nyertem, de az annak megfelelő Kozma István emlékversenyen már sikerült a dobogó legfelső fokára állnom. Nyertem korosztályos Magyar Bajnokságokat, később nemzetközi versenyeken is bizonyítottam. Ifjúsági Európa-bajnokságon negyedik helyezést értem el. A magyarországi világkupán a válogatott tagja lehettem, egyéniben negyedik lettem, a csapatversenyben ezüstérmet szereztünk. Sajnos ezután sérüléseim miatt úgy döntöttem, hogy abbahagyom az élsportot.

Az edzői pályafutásomat az FTC-ben kezdtem az utánpótlás edzők mellett, majd később saját csoportot kaptam. Nagy

sikereket értünk el, hiszen úttörő olimpiai bajnokságokat nyertünk, ami mellé még a csapatbajnoki aranyérem is a miénk lett. Ezután néhány évig szüneteltettem a sportolást, amíg édesapám megkérdezte tőlem, hogy lenne-e kedvem egy birkózóedzést tartani vele. Erre a kérdésre nem lehetett nemmel válaszolni, természetesen igent mondtam.

Kiderült a furfang: Losonczi Ottó megálmodott egy klubot és elhívta az édesapámat, ő meg engem. Az első pár edzés után kiderült, hogy ez nagyon komoly dolog. Nem lehetett hátrálni már csak becsületből sem. De nem bántam meg egyetlen percét sem annak az időnek amit itt töltöttem idáig, hiszen egy edzőnek nincs jobb érzés a világon, mint egy kezdő kisbirkózóból sikerre éhes sportolót tud nevelni. Márpedig az eddigi eredmények azt mutatják, hogy jó úton járunk. Van egy nagyon kemény, de igazából egy nagyon segítőkész és jó főnökünk Losonczi Ottó személyében, aki tűzön-vízen át a klub érdekeit viszi előre. Az edzői stáb is egy nagy családot alkot. A 2011-es esztendő valószínűleg a klub eddigi legsikeresebb éve lesz, ennek érdekében dolgozunk és küzdünk nap-nap után.

Kliment László



1992-ben kezdtem a birkózást a Ferencvárosi Torna Club birkózó szakosztályában. Nevelőedzőim Petrezselyem Antal, majd Széles József voltak. Nekik köszönhetően számos korosztályos bajnoki címet szereztem. 1999-től az edzőm Sike András, az igazi nagy sikereket már vele együtt élhettem meg. 2000-ben, Pozsonyban az Ifjúsági Európa-bajnokságon ezüstérmet szereztem. 2004-ben lehetőségem lett volna kijutni az athéni Olimpiára, de egy hajszállal lemaradtam a kvótát érő helyről. 2005-ben életem első felnőtt világversenyén 5. helyezést értem el, melyet a szakemberek sikerként értékelték. Ezen a világversenyen tagja lehettem a legeredményesebb válogatottnak, mivel Magyarország nyerte az éremtáblázatot. Az élsporttal párhuzamosan az iskolapadban is helyt kellett állnom, hiszen a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi karának hallgatója voltam, melynek eredményeképpen 2007-ben kézbe kaptam főiskolai diplomámat. 2008-ban lehetőségem nyílt arra, hogy az ESMTK birkózó szakosztálynál elkezdhessem edzői pályafutásomat, amit nagyon élvezek, mert gyerekekkel foglalkozhatok.

Palásti György



Gyerekként négy-öt évig birkóztam, majd átmentem a cselgáncs irányba, ahol kilenc évet töltöttem. Az ESMTK-ba 2007-ben kerültem be mint edző, melyet annak köszönhetek, hogy Milán a szakosztály tagja lett. Figyelemmel kísértem az edzéseiket és megtetszett a jó hangulat, a kellemes légkör, a komoly edzéstartás és a kemény munkából adódó kiváló eredmények.

Jelenleg a kezdő csoportban lévő gyerekek edzésével foglalkozom a szakosztályon belül. A gyerekek, az edzők, a szülők elfogadnak és én is mindent megteszek azért, hogy a csapat még sikeresebb legyen a sportágban.

Szűcs István



1972-ben a müncheni olimpia sikerei miatt kezdtem el birkózni. Az edzőim változatos munkája miatt tetszett meg az edzői tevékenység, ezért 1982-ben a Testnevelési Egyetemen birkózó szakedzői diplomát szereztem. Edzői pályafutásom során több magyar bajnoki cím megszerzésénél bábáskodtam. Edzője voltam Ritter Ádám és Bánkúti Zsolt szabadfogású Európa bajnokainknak is. Az ESMTK Birkózó Szakosztályhoz 4 éve kerültem, amikor fiam, Balázs, - aki szintén a szakosztály sportolója - lehívott egy edzésre. Én magam is a Stromfeld Aurél Általános Iskolába jártam, így ismerős volt már a terep. Amellett, hogy én is az ESMTK edzői gárdáját erősítem, az Erzsébeti Gyógyfürdőben sport- és gyógy masszörként tevékenykedem.

Sporteredményeim: szabadfogású magyar bajnok, valamint ifi és junior válogatott voltam. 14 éven át voltam a KSI, EVIG, Budapest Honvéd, Csepel SC és FTC Szakosztályok edzője.

Balogh Ferenc



A Záhonyi Vasutas Sport Klubban birkóztam 8 évig. Később Szolnokon folytattam birkózással kapcsolatos tevékenységemet. A Nyíregyházi Testnevelési Főiskolán edzőnek tanultam. A 80-as évek közepén egy időre hátat kellett fordítanom a birkózásnak, mert a vállalkozásom mellett már nem tudtam feladataimat elvégezni. 2006-ban Losonczy Ottó kérésére újból bekerültem e gyönyörű sport vérkeringésébe. Nagyon jó dolog a gyerekekkel és remek edzőtársaimmal együtt dolgozni. A sikerekért hozott áldozatok mind megérik a fáradalmakat és az izzadtságos órákat, mert jó érzés látni a dobogón a szakosztálybéli gyerekeinket, ahogy könnyes szemmel veszik át jól megérdemelt érmeiket. Szeretek itt lenni és úgy érzem hasonlóképpen sok szeretetet kapok én is a csapattól. A birkózás az egész életemet meghatározta, hiszen megtanultam küzdeni, és vert helyzetekből felállni, ami az ember életében nagyon sokszor előfordul.

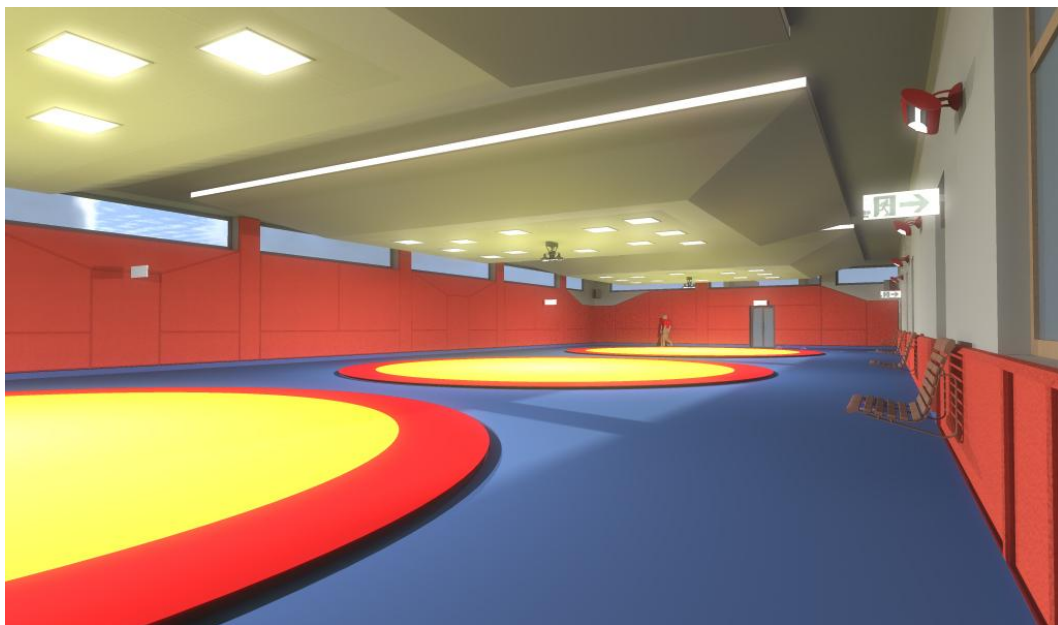
Az iskola, ahol az edzések folynak



Iskolánk építése 1952-ben kezdődött el. A főépületet 1953-ban, a tornatermet és a hozzá csatolt szárnyat a következő évben vehettük használatba. Az 1958/59. tanévben vettük fel a „Stromfeld Aurél Általános Iskola” nevet. Budapesten az elsők között - már előzően is meglévő sportegyesületi kapcsolatokra is tekintettel - megkezdtuk a testnevelési tagozat megszervezését. 1967-ben több mint 2000 négyzetméteres sporttelep létesült az udvari terület északi részén. 1973-ban készült el udvarunkban a kerületi tanuszoda, melyet a kerület tanulói szervezett keretek között közösen használhatnak. A 70-es évek egyre magasabb tanulólétszáma megérlelte a következő célt, az iskola bővítését, ami az új iskolaszárny felépítésével 1980-ra megtörtént. 2006-ban Pesterzsébet díszpolgára, Losonczy Ottó, valamint a XX. kerületi Önkormányzat és az Oktatási és Kulturális Minisztérium segítségével iskolánk kívül-belül megújult. Új épületszárnyat kaptunk, a folyosóink is megszépültek, modern büfét építettek nekünk. Az épület EU-s színvonalú, gyermekbarát környezetet biztosít diákjainak. Iskolánk gazdag hagyományokkal rendelkezik. Színes programokat nyújt a tanév során tanulóinak, ezzel is erősítve az együvé tartozást, a közösségi érzést. Törekvésünk, hogy iskolánk belső világa - erkölcsi értékrendünknek megfelelően - gyermek és emberközpontú legyen, egymás elfogadására,

megbecsülésére, szeretetére épüljön. A Stromfeld egy szerető, stabil közösség, ahová a gyerekek örömmel járnak. Igyekszünk olyan légkört kialakítani, ahol a gyermek érdekében a szülők a pedagógusokkal összefognak és együttműködnek. 2006-tól iskolánk tornatermében folynak az ESMTK Birkózó Szakosztály edzései, ahova hónapról-hónapra érkeznek új birkózók.

2011 februárjában elkészült a több funkciós sportlétesítmény is, ahol a birkózóink, illetve az iskola tanulói edzhetnek, sportolhatnak.



ESMTK Birkózó Szakosztály – az elmúlt 4 év eredményei

2006-os január 6-i alakulástól kezdve birkózóink rövid időn belül szép eredményeket értek el a különböző versenyeken. Először 2006. novemberében indultunk versenyen, ahol szép eredményt értünk el: a tizenegy indulónkból hatan érmet is szereztek. Jó néhány csapattal kiemelten szoros kapcsolatot ápolunk, és szoktunk közös edzéseket tartani. Négy évvel ezelőtt mindenki mosolygott, amikor megjelentünk az egységes szerelésünkben, mert akkor nem sok csapatra jelentettünk veszélyt. Mára ez a tendencia megfordult. Az eltelt 4 év alatt az ESMTK birkózói összesen 1419 érmet szereztek – köztük 562 arany, 418 ezüst és 439 bronzérmet. Több magyar bajnokot is avattunk: Balogh Sándor kétszeres magyar bajnok, Losonczy Ottó kétszeres bajnok, Szabó Dávid, Losonczy Dávid, Balogh Miklós és Szőke Alex szintén aranyérmet szereztek. **Országos diák olimpikonokkal** is büszkélkedhetünk: Bakos Attila, Balogh Sándor, Losonczy Ottó, Szabó Dávid, Losonczy Dávid, Racolta Eduárd, Mester Milán, Rajk Vivien, Gazdag Mátyás. Összesen 163 versenyen vettünk részt eddig, érem nélkül még sehonnan sem távoztunk. Míg 2006-ban 26 fő volt az állandó létszám az

edzéseken, 2010-re ez a szám már bőven 80 feletti. A gyerekek megszerették ezt a sportot, büszkék arra, hogy ehhez a klubhoz, baráti társasághoz tartozhatnak. Az edzések nagyon szigorú fegyelem mellett folynak. Fontosnak tartjuk a sport iránti alázatot, a tisztességre való nevelést. A versenyeken, rendezvényeken egységes szerelésben, növekvő sorrendben jelenünk meg, ami a mai birkózótársadalomban egyedülállónak mondható. Magyarországon az eddigi eredményeink alapján az utánpótlás-nevelés éllovasai vagyunk.



Büszkeségeink



Balogh Sándor

Kétszeres magyar bajnok
Országos Diákolimpiai
bajnok
Közép-magyarországi
diákolimpiai bajnok
Budapest Bajnok



Bakos Attila

Országos Diákolimpiai
bajnok
Magyar bajnoki II. helyezett
Közép-magyarországi
diákolimpiai bajnok
Budapest Bajnok



Losonczi Dávid

Magyar bajnok
Országos diákolimpiai
bajnok
Hatszoros Budapest
Bajnok
4 éve a szakosztály
legeredményesebb
versenyzője



Losonczi Ottó

Kétszeres Magyar bajnok
Kétszeres diákolimpiai
bajnok
Kétszeres Közép-
magyarországi
diákolimpiai bajnok
Négyszeres Budapest
Bajnok



Mester Milán

Országos diákolimpiai
bajnok
Magyar bajnokság II.
helyezés
Többszörös Budapest bajnok



Racolta Eduard

Országos diákolimpiai
bajnok
Magyar bajnokság II.
helyezés
Többszörös Budapest
Bajnok



Szabó Dávid

Magyar bajnok
Országos diákolimpiai
bajnok



Gazdag Mátyás

Országos Diákolimpiai
bajnok
Budapest bajnok



Balogh Miklós

Magyar bajnok
Országos diákolimpiai
bajnokság II. hely
Többszörös Budapest
bajnok



Szőke Alex

Magyar bajnok
Országos Diákolimpiai
bajnok II. helyezés
Többszörös Budapest
bajnok



Rajk Vivien

Diákolimpiai bajnok
Közép-magyarországi
bajnok
Magyar bajnok II.
helyezés

Nyári tábor

A nyári szünetben minden évben tartunk edzőtábort, ahol felkészítjük a gyerekeket az őszi szezonra, amely nemcsak erőnléti, hanem technikai felkészülést is biztosít a közelgő versenydőszakokra. A kéthetes edzőtábor nívós, színvonalas körülmények között zajlik, ahol az ESMTK összes edzője részt vesz. Természetesen az edzések mellett a napi szórakozásra is van lehetőségük a gyerekeknek: medence, focipálya, ping-pong asztal is a gyerekek szolgálatában áll. Az edzőtábornak közösségkovácsoló szerepe is van.





További információk

Az edzések helyszíne:

Stromfeld Aurél Általános Iskola: Budapest, 1202. Mártírok útja 205.

www.stromfeld.hu ; stromfeld-bp@freemail.hu

Szakosztállyal kapcsolatos információk, hírek:

www.esmtkbirkozas.hu ; esmtk@esmtkbirkozas.hu

Edzők elérhetőségei

Losonczy Ottó szakosztályelnök	0670/940-6022
Kruj Iván mesteredző	0630/613-9789
Kliment László	0630/837-4931
Kruj Tamás	0620/252-5244
Balogh Ferenc.....	0620/926-3998
Szűcs István	0620/980-8326

Kedves Szülők!

- A sportoló betegsége vagy hiányzása esetén értesítsék a gyermek edzőjét.
- Gombás betegség után bőrgyógyásztól orvosi igazolást kérünk, hogy a gyermek nem fertőző!
- A tagdíjakat az adott hó 15. napjáig kérjük rendezni az arra kijelölt személynél.
- Tagdíjtartozás esetén nem áll módunkban a sportolót a sportkomplexumba beengedni.
- Törölközőt, tisztálkodási eszközöket minden edzésre hozzanak magukkal a gyerekek, hiszen a gombásodás elkerülése érdekében az edzések végén kötelező fürdeni.
- Kérjük, hogy olyan edző, illetve tornacipőt vásároljanak, amelynek nem fekete a talpa, és nem fogja be a PVC-t.



Birkózó Sportkomplexum

A Birkózó Sportkomplexumba csak engedéllyel lehet belépni.

Mindenkinek saját kódja van – ezzel tud csak belépni.

A labzsák használata kötelező – utcai cipővel bemenni TILOS!

Az birkózóterembe semenni csak akkor lehet, ha edző is ott tartózkodik.

Az ajtót mindig, minden körülmények között zárd be magad után!

A lépcsőn, az előtérben verekedni, lökdösődni tilos és balesetveszélyes.

Aki belép a Birkózó Sportkomplexumba, köteles minden esetben az edzőnél bejelentkezni.

Fokozottan ügyeljünk a tisztaságra!

**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



Öltöző- WC- Zuhanyzó

Mindenki csak a számára kijelölt öltözőben öltözhetsz.

Az edzés végén minden birkózó KÖTELES LEZUHANYOZNI!

A zuhanyzót elválasztó térfalakat ütögetni, rugdosni, valamint a zuhanyzó helységben verekedni szigorúan tilos és balesetveszélyes.

Zuhanyozás után mindenki köteles maga után összetakarítani.

A mosdókra ráülni, rátámaszkodni, tilos és veszélyes.

A csapokat minden használat után zárjuk el.

A WC tisztaságára kérjük fokozottan figyeljünk.

A WC kefe használati módszere: A WC kefet nagyvécézés után használjuk.

Előtte a WC-t húzzuk le, és győződjünk meg róla, hogy a WC tartalma elfogyt.

Ezt követően tisztítsd ki a WC-t, öblítsd le a kefet, majd tedd a helyére.

Ha esetleg bármi bafu! sü! el, minden esetben jelezd edződnék!

A piszoár használata kicsiknek és nagyoknak egyaránt lehetséges. Állj közel hozzá, és célozz: lehetőleg bele, ne mellé, majd a nyomógombbal öblítsd le.

Fokozottan ügyeljünk a tisztaságra!

**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



Birkózóterem

A birkózó terembe csak a Szakszövetség tagjai léphetnek be edző jelenléte mellett.

A birkózóteremben utcai cipővel belépni szigorúan tilos.

A birkózóterembe a gyerekek csak az öltözőn keresztül mehetnek be.

Belépéskor mindenki köteles a falon elhelyezett Magyarország térkép, Himnusz és Szózat előtt a szőnyegre leülni és néhány percben elgondolkodni, hogy mit szeretne véghez vinni a következő edzésen, és fejben felkészülni rá.

A birkózó teremben csak azok a sporteszközök használhatók, amelyek rendszeresítve vannak, más módon behozott eszközöket tilos használni, kivéve, ha az edző enged.

A birkózóteremben csak GUMILABDÁVAL lehet játszani. Mindenféle más bőrlabda használata tilos és veszélyes.

A terem falbirkolatát rugdosni, vagy lábat feltenni rá tilos.

A birkózó szőnyegek térfelülszéljébe csúszkálni, rámászni, ráugatni tilos és balesetveszélyes. A teremben az ablakpárkányra ülni tilos.

A teremben elhelyezett műszaki berendezéseket csak edző, felnőtt kezelheti,

Az edzőterem tisztaságára minden birkózó köteles vigyázni és az edzés végén a szemetet (papír zsebkendő, üdítősflekkon) eltávolítani. Az edzésre hozott italokat a falra elhelyezett polcra tenni.

BÁRMINEM!

MEGHIBÁSODÁS ÉSZLELÉSÉT

AZONNAL JELENTENI KELL

AZ EDZŐKNEK!



Konditerem

A konditeremben csak pólóban lehet edzeni, hogy a gépeket izzadt testtel ne érintsük.

A konditermet csak edző engedélye és felügyelete mellett lehet használni.

A konditeremben verekedni, lökdösődni szigorúan tilos és veszélyes.

A kondigépekre rámászni, bármit rátenni tilos.

A lapsúlyok mozgása közben a lapsúlyok közé benyúlni tilos és balesetveszélyes!

A kötélén, gyűrűn hintázni szigorúan tilos. A kötél és a gyűrű a rehabilitáció elősegítésére, illetve nyújtó gyakorlatok elvégzésére szolgál.

A konditeremben elhelyezett műszaki berendezéseket csak edző kezelheti.

A tükröt ütüögni, nekítámaszkodni tilos és balesetveszélyes.



Minden eszközt tegyél a helyére.

Fokozottan ügyeljünk a tisztaságra!

**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



Szertár

*A szertárba csak edző
engedélyével lehet belépni!*

*A szertárból csak edző
adhat ki bármely
felszerelést.*



Fokozottan ügyeljünk a tisztaságra!

**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**

Edzői szoba

Az edzői szobában csak
az edzők és az edzők által
behívott személyek
tartózkodhatnak!

Az üres edzői szobába
gyerekeknek szigorúan
TILOS belépni!



Orvosi szoba

Az orvosi szobába az orvos és az orvos által behívott személy tartózkodhat, illetve aki ellátásra szorul.

Illetékteleneknek az orvosi szobába bemenni TILOS!



Imaszoba

*Az imaszobába csak
akkor lépj be, ha tudsz
a helységhez méltó módon
viselkedni!*

*Az imaszobában
játszani, bohóckodni
TILLOS!*

*Az imaszobában
egyszerre 3 ember
tartózkodhat!*





Klubszoba

A klubszoba egy olyan helység, ahol azok a gyerekek tartózkodhatnak, akik tisztességesen edzenek és becsületesen tanulnak, tisztelik szüleiket, tanáraikat, és edzőiket.

A klubszobába csak azok mehetnek, akik ezt megérdemlik.

Az a birkózó, aki két versenyről igazolatlanul hiányzik, illetve rossz a tanulmányi eredménye, vagy hanyag a magatartása, a klubszobát nem veheti igénybe.



Fokozottan ügyeljünk a tisztaságra!

**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



Klubszoba

*A klubszobát csak edző
felügyelete mellett lehet
használni.*

*A klubszobában verekedni,
lökődösödni, fogócskázni
TILOS és balesetveszélyes.*

*A klubszobában utcai
cipőben tartózkodni
SZIGORÚAN TILOS!*



Fokozottan ügyeljünk a tisztaságra!

**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



Biliárdasztal

*A biliárdasztalt egyszerre 2-4 fő
használhatja.*

*A biliárdgolyókat kézzel lökdösm,
erősen egymásnak lökni szigorúan
TILOS!*

*A biliárdhoz használatos dákvókkal
kardozni, verekedni tilos, csak játék
céljára használható.*

*Biliárdozás során vigyázni kell arra,
hogy a dákvóval az asztalon lévő
posztót ne sértsük fel.*

*Aki még nem biliárdozott először kérje
az edző/felnőtt/nagyobb bírkózó
segítségét, hogy elmagyarázzák a
játékot.*

*A biliárd asztal felett enni, inni, az
asztalra ráülni TILOS.*

Fokozottan ügyeljünk a tisztaságra!

**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**





Csocsó

A csocsót bárki használhatja.

*Az üvegre ráülni, rácsapni, ráütni,
bármit rátenni szigorúan TILOS és
veszélyes.*

*A csocsóval egyszerre 2-4 személy
játszhat.*

*A mozgató rudat erősen rángatni,
ráfeküdni, rátámaszkodni TILOS,
mert elhajolhat és a játék
tönkremehet.*

*A játékban használatos golyót
dobálni, vagy más célra használni
tilos.*



Fokozottan ügyeljünk a tisztaságra!

**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



Léghoki

A léghoki asztalt csak edző engedélyével lehet használni.

A léghoki asztallal egyszerre 2 személy játszhat.

A léghoki működése közben vigyázni kell, hogy a játéktérbe ujjal ne nyúljunk bele, mert ujjtörést, balesetet okozhat.

A léghoki asztalra ráülni, rámászni, bármit a tetejére tenni TILOS!

Az ütőkorongokat egymásnak lökni, vagy ütni TILOS, mert eltörhet.



Fokozottan ügyeljünk a tisztaságra!

**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



Ping-pong asztal

*A ping-pong asztalt
egyszerre 2-4, forgó játék
esetén több ember
használhatja.*

*A ping-pong asztalra
ráülni, rámászni, bármit
rátenni tilos, mert a
játékfelület megsérülhet.*

*A ping-pong asztal csak
edző engedélyével
használható.*



Fokozottan ügyeljünk a tisztaságra!

***BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!***



Számítógépek

*A számítógépet csak edző
engedélyével lehet
használni.*

*A számítógép felett enni,
inni, a klaviatúrát
ütögetni szigorúan
TILOS!*



Fokozottan ügyeljünk a tisztaságra!

**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



TV, műszaki berendezések

*A műszaki berendezéseket
csak felnőtt kezelheti.*

*Gyerekeknek hozzányúlni
SZIGORÚAN TILOS!*



Fokozottan ügyeljünk a tisztaságra!

**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



Wellness rész

*A wellness szoba egy olyan helység,
ahol azok a gyerekek
tartózkodhatnak, akik
tisztességesen edzenek és
becsületesen tanulnak, tisztelik
szüleiket, tanáraikat, és edzőiket.*

*A wellness részbe csak azok
mehetnek, akik ezt megérdemlik.*

*Az a birkózó, aki két versenyről
igazolatlanul hiányzik, illetve
rossz a tanulmányi eredménye,
vagy hanyag a magatartása, a
wellness részt nem veheti igénybe.*



Fokozottan ügyeljünk a tisztaságra!

**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



Wellness rész

*A wellness részben papucs
használata kötelező, utcai cipőben,
edző cipőben belépni TILOS!*

*A csúszásveszély miatt óvatosan
kell közlekedni.*

*A wellness részben lökdösődni,
verekedni szigorúan tilos és
balesetveszélyes.*

*A wellness részben kiabálni,
hangoskodni tilos.*

*Mindenki köteles maga után
tisztaságot és rendet hagyni.*

*A wellness részleget csak
edző/felnőtt engedélyével és
felügyelete mellett lehet használni.*



**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



Láb taposó medence

*Bárki használhatja kortól
függetlenül.*

*A láb taposó medencében
körbe-körbe kell a korlát
mellett járni.*

*A láb taposó medencében
lökдösдdni, a korlátot
rángatni, verekedni
TILOS!*



**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



Jévkád

*A jévkádat csak azok
használhatják, akiknek az
orvos, vagy edzőjük
javasolta.*

*A jévkádban maximum 10
percig lehet tartózkodni,
de minden esetben be kell
tartani az orvos, edző
utasítását.*

*A jévkádat egyszerre csak
egy fő használhatja.*



**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



Szauna

*A szaunában 14 éven aluli gyermek
csak felnőtt felügyelete mellett
tartózkodhat.*

*A szaunában mindenki köteles
törölközőt vinni magával és arra ülni.*

*A szaunában verekedni, bohóckodni
szigorúan TILOS!*

*A szauna kábfűt csak edző, illetve
arra kijelölt személy kezelheti. A
szauna kábfűt közelében tartózkodni
TILOS, érintése veszélyes, súlyos égési
sérülést okozhat.*

*A szaunában maximum 15 percet
lehet tartózkodni!*

*Magas vérnyomásúnak, szívbetegek
csak orvosi engedéllyel használhatják!*

*A szaunát mindenki csak saját
felelősségére használhatja!*

**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**





Merülő medence

A merülő medence a
szauna és a gőzkabin
kiegészítő része.

A merülő medencét csak
edző felügyelete mellett
lehet használni.

A merülő medencében
verekedni, lökdösődni
TILOS és balesetveszélyes!

A merülő medencét
maximum 5 fő
használhatja egyszerre.



**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



Gőzkabin

A gőzkabint csak az edző engedélyével lehet használni.

A gőzkabint 14 éven aluli gyermek csak edző felügyelete mellett használhatja.

A gőzkabinban maximum 15 percet lehet tartózkodni.

A gőzkabinban verekedni, lökdösödni TILOS!

A gőzbefúvó fejéhez érni SZIGORÚAN TILOS és veszélyes, égési sérülést okozhat.

A gőzkabinban elhelyezett locsolótömlővel egymást locsolni, fröcskölni TILOS!

**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**





Jacuzzi

*A jacuzziban egyszerre 6
fő tartózkodhat.*

*A jacuzzit csak edzői
engedéllyel lehet
használni.*

*A jacuzziban verekedni,
lökődösödni, egymást víz
alá nyomni, a vizet
kifröcskölni TILOS!*



**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**



Uszoda

Az uszodában 14 éven aluli gyermek csak edző, úszómester jelenlétében tartózkodhat!

Az úszófolyosót egyszerre 15 fő használhatja.

Az uszodában verekedni, lökdösődni, vizet fröcskölni TILOS!

Az uszoda használata előtt mindenkinek kötelező lezuhanyozni.

Az uszodában a nyakmasszírozó bekapcsolása csak edzői engedéllyel lehetséges.

A nyakmasszírozó alatt lökdösődni, verekedni TILOS! Vigyázni kell, hogy a nyakmasszírozó ne fröcskölje a szembe a vizet, mert szemkárosodást okozhat.

A medencébe ugrálni, fejest ugrani szigorúan tilos!



**BÁRMINEMŰ MEGHIBÁSODÁS
ÉSZLELÉSÉT AZONNAL
JELENTENI KELL AZ
EDZŐKNEK!**

