

## **A folyamatos fejlődésben hisz Törökgyörgy Adrienn** *Remekeltek Izlandon a vásárhelyi lányok*

Először a csillogó ruhák vonzották a fitnesshez – idén októberben két arany- és egy bronzéremmel tért haza az izlandi Európa-kupáról Törökgyörgy Adrienn. A Hód-Fitness Sportegyesület a legfényesebb éremből összesen tizenegyet hozott el a bajnokságról. A győztesek között a Németh László Gimnázium, Általános Iskola hét diákja is szerepel. A versenyről a 9b osztályos Adriennel beszélgettünk.

**– Hogyan talákoztál először ezzel a sporttal, és miért szeretted meg?**

– Már óvodás koromban is szerettem mozogni, de akkor döntöttem a fitness mellett, mikor láttam egy bemutatót egy városi rendezvényen. Mint ahogy a legtöbb kislányt, engem is első látásra a szép és csillogó ruhák fogtak meg. Ezek után kezdtem el edzésekre járni, és három év múlva már én is a saját gyakorlatommal versenyezhettem.

**– Mikor érdemes kezdeni?**

– Minél hamarabb, már egészen fiatalon is el lehet kezdeni ezt a sportot, és szépen fokozatosan kell haladni, lépésről lépésre kiépíteni az utat és a tudást a versenyzéshez.

**– Pontosan milyen mozgásformát értünk a fitness alatt? Mi a fitness dance, és mennyiben más, mint például a torna vagy a tánc?**

– A fitness a torna, a tánc és a ritmikus gimnasztika keveréke, aerobikus mozgásformákkal színesítve. Bár mind a torna, mind a tánc elemei megtalálhatók egy fitnessgyakorlatban, ezek összességében mégis más eredményt adnak, mint ez a két különálló sportág, így például a tornaelemek sem ugyanazok, mint a hagyományos gimnasztika esetében. Fontos ugyanakkor, hogy minél látványosabb legyen a bemutató, minél több táncmozdulat legyen benne, és hogy a bírók is átszellemüljenek a gyakorlattól.

**– A képeken is látszik, mennyire hajlékony vagy, ez is elvárás a fitnessben?**

– Adottság kérdése, hogy kinek milyen típusú elemek mennek jobban. Vannak, akiknek az erőgyakorlatok, másoknak a hajlékonyságot igénylő, úgynevezett lazasági gyakorlatok.

**– Nem ez volt az első Európa-bajnokság az életedben, most pedig néhány októberi napot Izlandon töltöttél. Milyen volt az út, milyen volt az ország?**

– Az út nagyon jó volt, bár nekem hosszúnak tűnt. Izland csodálatos hely, az ott lévő természeti jelenségek is nagyon szépek. Tavaly is jártam már Európa-bajnokságon, akkor csak Szerbiába, Belgrádig kellett utazni. Ott egyéni nemzetközi Open 2. helyezett lettem, és két csapatban is indultam, mindkettővel sikerült elhoznunk a legfényesebb érmet a korcsoportokban.

**– Születési évek szerinti korosztályokban versenyeztek, egyénileg vagy csoportban. Most mennyire volt erős a mezőny? Hányan voltak?**

– A mezőny, amiben én indultam, erős volt, de legyőzhető. A kategóriában kilenc versenyző indult: négy magyar, három olasz és két spanyol mérte össze tudását. Én természetesen a magyar válogatott színeiben indultam.

**– Mennyi edzéssel lehet eljutni ilyen magas szintre?**

– Hetente háromszor edzek, plusz a hétvége, de verseny előtt ennél sűrűbb gyakorlásra is szükség szokott lenni.

– **Egyébként mennyire népszerű a fitness Európa-szerte, illetve Magyarországon?**

– Nem annyira népszerű, de egyre több országban megtalálható. Itthon körülbelül húsz egyesületet számlál ez a sportág.

– **Mik a további céljaid?**

– A terveim között szerepel jövőre a magyar bajnoki cím megvédése, valamint szeretném, ha a legközelebbi Európa-bajnokságon értem szurkolnának a döntőben, és egyéni Európa-bajnokként térhetnék haza. Csapatgyakorlatokkal is szeretnék majd a lehető legjobban szerepelni. Egyik legfőbb célom, hogy egyszer majd én izguljak a húgomért egy ilyen szabású rendezvényen. Addig is még rengeteg gyakorlás és fejlődés vár rám és Hannára, és még sokat kell tanulni és tanítani.

**[KERETES]**

**Éremgyűjtő NLG-diákok**

Szkalonai Fanni (4c) és Bósz Milla Nóra (4a) két-két aranyérmét szerzett, Hegyi Viktória (7ny) egy arany- és két bronzéremmel, Szöllősi Sztella (7ny) egy arannyal, egy ezüsttel és egy bronzal, Tokár Nelli (7c) egy bronzal és egy negyedik hellyel, Törökgyörgy Adrienn (9b) két arannyal és egy bronzal, Nagy Viktória (12b) pedig három arannyal tért haza. Felkészítő tanárok: Rácz Ildikó, Miklós Melinda, dr. Szatmári Zoltán.

NLG Sajtósakkör