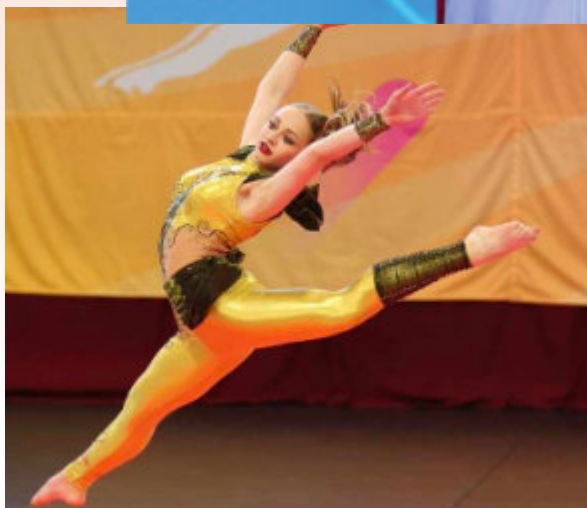
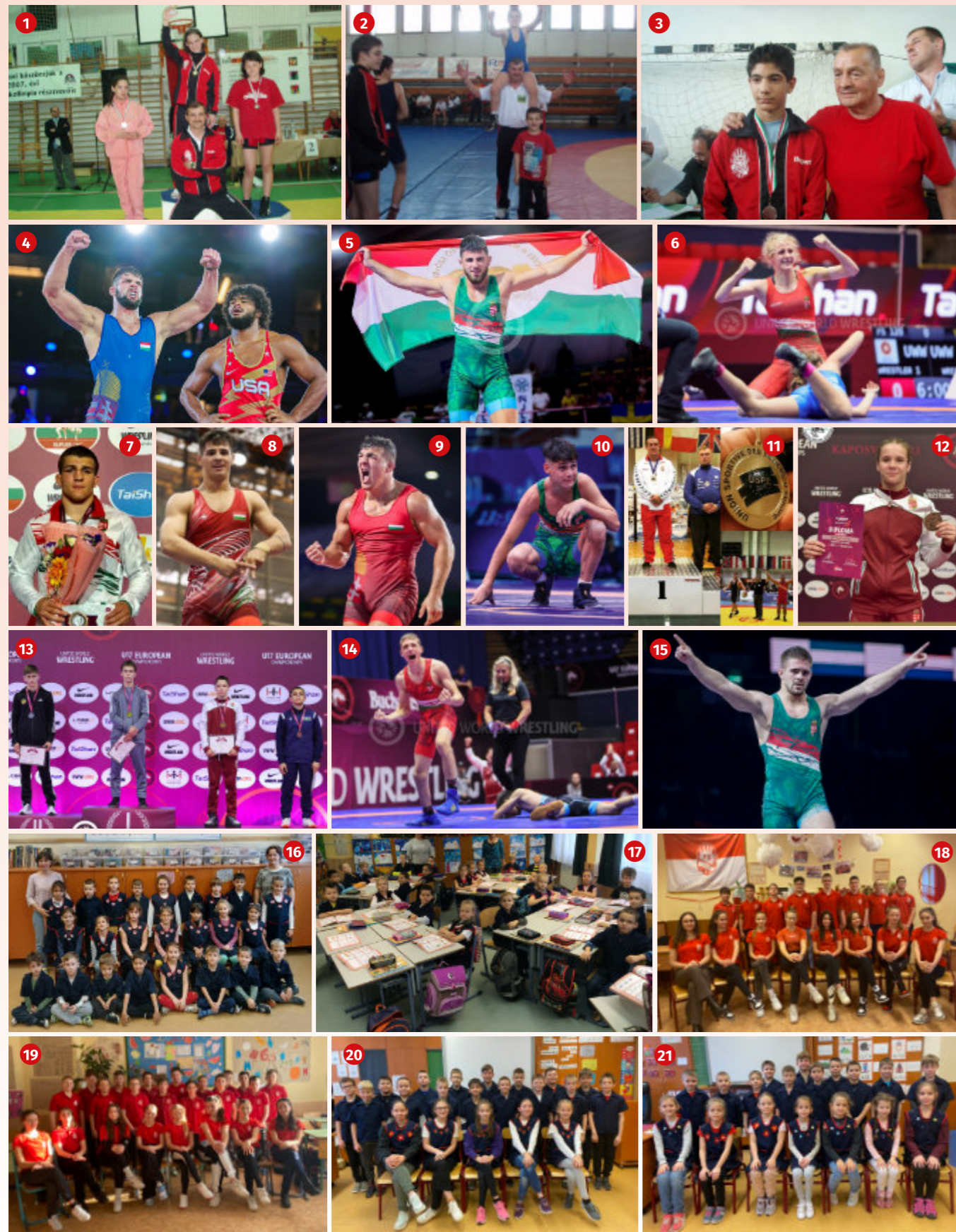


ERZSÉBETI SPARTACUS MUNKÁS TESTEDZŐ KÖR

BIRKÓZÓ ÉS FITNESS
SPORTOSZTÁLY

INDUL A GYULAI ISTVÁN
SPORTISKOLAI ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN





1. Rajk Vivien az első diákolimpiai bajnokunk • 2. ifj. Losonczi Ottó, első közép-magyarországi bajnokunk • 3. Balogh Sándor, első magyar bajnokunk • 4. Szőke Alex, kadet Európa- és világbajnok, junior Európa-bajnok birkózó, U23 világbajnok, felnőtt világbajnoki második helyezett, katonai világbajnok, olimpián • 5. Tósmagi Attila, kadet Európa- és világbajnoki bronzérmes, junior világbajnoki bronzérmes, junior Európa-bajnok, U23 Európa-bajnoki bronzérmes • 6. László Nikolett, kadet Európa-bajnok • 7. ifj. Losonczi Ottó, junior és U23 Európa-bajnoki 2. helyezett, U23 világbajnoki bronzérmes • 8. Mányik Dávid, U20 Európa-bajnoki bronzérmes • 9. Losonczi Dávid felnőtt világbajnok, U23 Európa-bajnok, olimpián • 10. Szurmi László U17 Európa-bajnoki bronzérmes • 11. Majoros Ármin Mózes - rendőr Európa bajnokság kötöttfogás 1. hely, szabadfogás - 1. hely • 12. Zhytovoza Maria, serdülő Európa-bajnok • 13. Zhytovoza Petro, kadet Európa-bajnoki bronzérmes • 14. László Mózes, kadet Európa-bajnoki ezüstérmes • 15. Mester Milán, junior világbajnoki bronzérmes • 16. 7. birkózó sportosztály • 17. 2. birkózó és fitness sportosztály • 18. 3. birkózó és fitness sportosztály • 19. 4. birkózó és fitness sportosztály • 20. 5. birkózó és fitness sportosztály • 21. 6. birkózó és fitness sportosztály



Losonczi Ottó, az ESMTK Birkózó Szakosztály elnöke

Engedjék meg, hogy bemutatkozzam, mint az ESMTK Birkózó Szakosztályának elnöke és alapítója. 1967-ben születtem Pesterzsébeten, három nővéremmel a kerületben nőttünk fel, középiskolai tanulmányaimat azonban már a IX. kerületben végeztem.

A birkózó sport iránti szeretetem gyerekkoromban kezdődött. Néhány évig a Ferencvárosi Torna Clubban birkóztam. 12-14 évesen elvesztettem édesapámat és édesanyámat, ami miatt az élet új kihívások elé állított. Abba kellett hagynom a birkózást, de már akkor hasznosítottam a birkózó sportágban megszerzett tudásomat. Megtanultam küzdeni, és azt, hogy soha nem adhatom fel. Büszkén gondolok vissza ezekre az időkre, hiszen ez indított el azon az úton, ahol ma már sikeres vállalkozónak mondhatom magam. 1997-ben a XX. kerület legnagyobb kitüntetését vehettem át, Pesterzsébet Díszpolgára lettem.

A mai napig Erzsébeten élek feleségemmel és három fiammal. Ahhoz, hogy a munkában és a sportban is sikeresnek mondhasam magam, nagyon fontos szerepet játszik a harmonikus családi háttér, amit feleségem és fiam biztosítanak számomra.

2005-ben úgy döntöttem, hogy szeretnék ismét a birkózás közélébe kerülni, ezért Harót Jánossal való hosszas egyeztetés után 2006-ban újra megalapítottam az ESMTK Birkózó Szakosztályát, ami mára már közel 200 egyesületi taggal rendelkezik. Gyerekeim a szakosztály megalakulása óta tagjai az egyesületnek.

2011-ben kezdeményezésemre, támogatással, valamint Dr. Hiller István akkori oktatási és kulturális miniszter és Szabados Ákos, Pesterzsébet polgármestere támogatásával megépítettük a nemcsak Magyarországon, hanem Európában is egyedülálló sportcsarnokot. A Krúj Iván Sportkomplexum ünnepélyes átadásán Dr. Hegedüs Csabától, a Magyar Birkózó Szövetség egykori elnökétől a Birkózás Aranykeresztje kitüntetést vehettem át.

2012-ben a Budapesti Birkózó Szövetség a „Budapesti Birkózásért” végzett munkámért emléklappal jutalmazott.



2013-ban szakadói képesítést szereztem, melynek birtokában még nagyobb tudással, és az évek múlásával egyre több tapasztalattal a hátam mögött tudok segíteni a gyermekeknek.

Szívügyemnek tekintem a család nélkül, nevelőotthonban élő gyermekek életének jobbá tételét. Támogatom, hogy egy jó közösségben, „családban” nőhessenek fel, és a keresztény értékrendet gyakorolva teljes értékű tagjaivá válhassanak társadalmunknak.

A 2010/2011-es, 2014/2015-ös, 2016/2017-es, 2018/2019-es, 2020/2021-es, 2022/2023-as és 2024/2025-ös tanévekben elindított sportosztályok sikerein felbuzdulva, az ESMTK Fitness Szakosztályának vezetőedzőjével, Kaizinger Ágnessel karöltve elindítjuk nyolcadik sportosztályunkat a 2025/2026-os tanévben.



2011-ben Raphaël Martinettitől, a Nemzetközi Birkózó Szövetség akkori elnökétől a FILA aranykereszt kitüntetést vehettem át



2022-ben Magyar Ezüst Érdemkereszt kitüntetést vehettem át



Az ESMTK Birkózó Szakosztály története

Az Erzsébeti Spartacus Munkás Testező 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 ESMTK Birkózó Szakosztály 2006-ban Losonczy Ottó, Pesterzsébet Díszpolgárának egyéni kezdeményezésére, anyagi támogatásával újrászerveződött. Jelenleg közel 200 állandó taggal működik a szakosztály, olyan neves, a sportban jártas kiváló szakemberek vezetésével, mint Antaly Sándor, Balogh Ferenc, Julian Xique Gonzales, Kliment László, Mykola Zhytovoz, Fék Szabolcs, Szűcs István, Lakatos Tamás, Racolta Eduárd, Karimov Igor, ifj. Losonczy Ottó, valamint a szakosztály elnöke, Losonczy Ottó. A szakosztály kiválóságai hetente hét alkalommal tanítják a gyerekeket a sportág minden apró fogására. Az edzéseket a 2011-ben átadott, néhai kiváló szakedzőnk, Kruij Iván nevét viselő, a Gyulai István Általános Iskolával egy udvaron található sportkomplexumban tartjuk. Az iskola támogatja a szakosztályt, és a gyermekek fejlődése érdekében közösen tevékenykedünk.



Losonczy Dávid,
Jó tanuló, jó sportoló kitüntetés, 2012

Az akadémiai rendszer kidolgozását 14 évvel ezelőtt kezdtük el, amikor a 2010/2011-es tanévben elindítottuk első birkózó sportosztályunkat a Gyulai István Általános Iskolában. A következő sportosztály 4 év múlva indult újra, majd a 2016/2017-es tanévtől kezdve két évente, a 2024/2025-ös évtől pedig évente indítjuk birkózó sportosztályainkat. Az akadémiai rendszer következő állomását az jelentette, amikor együttműködési megállapodást kötöttünk a „Budapest” Baptista Szakgimnázium, Gimnázium és Sportiskolával, ahol birkózóink az általános iskola befejeztével folytathatják tanulmányaikat. 2015-ben megépült szakosztályunk sportkollégiuma, ezzel minden feltétel adottá vált az akadémiai rendszerünk tökéletes működéséhez.

Szintén 2015-ben a Gyulai István Általános Iskola szomszédságában átadásra került a Fitt-park. A szabadtéri létesítményben egy 250 méte-



res rekortán futópálya, két kispályás futballpálya, két tollaslabda -, egy lánitenisz - és egy aszfaltozott kosárlabdapálya, két aszfaltozott asztaliteniszpálya és street fitness eszközök várják a sportolni vágyó lakosságot és a szakosztály sportolóit.

Az ESMTK az iskola érdekeit is szem előtt tartva grundbirkózás is részt vesz, ahol 2008 óta többször Budapest Grundbirkózó Bajnokságot letünk, és az országos versenyeken is egyre jobb eredményeket értünk el. Szakosztályunk birkózópalántái az elmúlt években szinte kivétel nélkül megnyerték a grundbirkózó diákolimpia döntőit. Mindegyik bajnokságot magját szakosztályunk sportosztályos diákjai alkották. A megalakulás óta eltelt 17 év alatt rendkívüli eredményeket könyvelhetnek el ifjú sportolóink és büszke „tanáraik”. A versenyeken való részvétel alkalmával versenyzőink 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 büszkségei a szakosztály „kezei alól” kerülnek ki, mely a többi leendő fiatal számára kiváló példaként szolgálhat.

A szakosztály a kezdetektől fogva sikert sikerre halmoz. Birkózóink többsége nemcsak a sportban nyújt kimagasló teljesítményt, hanem tanulmányi eredményeik is kiemelkednek az átlag diákok közül. Kitűnő példa erre Losonczy Dávid felnőtt világbajnok birkózónk, aki 2012-ben „Jó tanuló, jó sportoló” díjat vehetett át dr. Simicskó Istvántól, az egykori sportért és ifjúságért felelős államtitkártól. Dávid azóta a Nemzeti Községi Egyletem hallgatója, és megszerezte a kvótát a 2024-es párizsi olimpiára, ahol az 5. helyen végzett.

A sikerért csapatként dolgozik együtt edző, sportoló és a szülő. A siker számunkra nem csak a dobogós helyezéseket jelenti. Sikerként szeretnénk elkönyvelni, ha birkózóink magukénak tudnák a sport iránti szeretetet, tiszteletet, alázatot és ennek alkalmazását a hétköznapi életben szüleikkel, testvéreikkel, pedagógusaikkal szemben. Szakosztályunk már nemcsak pesterzsébeti diákokból tevődik össze, hanem a szomszédos kerületekből és az agglomerációs körzetekből is szívesen hozzák a szülők gyermekeiket birkózni.

Szakosztályunk tagjai nemcsak eredményeikben, hanem a jótékonykodásban is jeleskednek. Minden évben segítünk a rászorulóknak és a beteg gyerekeknek, támogatjuk a nyugdíjasokat, az egyházat, ahol tudunk, ott segítünk.



Az ESMTK Birkózó Szakosztály eseményei

AZ ALAPKÖLÉTEL

2010 októberében nagyszerű eseményre került sor a Gyulai István Általános Iskolában. Egy álom megvalósításának első lépéseként ünnepélyes keretek között történt meg a ma már sok helyen az ország büszkségének is nevezett Kruij Iván Sportcsarnok alapköltétele. Az ünnepségen nemcsak a kerület, hanem a Magyar Birkózó Szövetség vezetői is megjelentek, sőt, olyan híres sportolók is tiszteletüket tették, akikre méltán nézhetnek példaképként a fiatalok.

NEMZETKÖZI EREDMÉNYEK

Szakosztályunk birkózói a magyar válogatott tagjaiként nemzetközi versenyeken is részt vesznek. Természetesen a sikerek sem maradnak el, Szenttamási Noémi 2012-ben, Racolta Eduárd 2013-ban, Nagy Mihály pedig 2015-ben nyert Európa-bajnoki bronzérmeket, Losonczy Ottó 2015-ben Európa-bajnoki ezüstérmeket, míg Nagy Péter szintén 2015-ben világbajnoki bronzérmeket szerzett. A 2016-os jubileumi évünk minden eddigi évet felülmúlt, hiszen Elekes Emese a kadet Európa-bajnokságon arany, míg a kadet világbajnokságon bronzérmeket szerzett. Szőke Alex a kadet világbajnokságon a dobogó legfelső fokára állhatott. Az egyetemi világbajnokságon is kiválóan szerepeltek szakosztályunk tagjai, hiszen Nagy Péter első helyen végzett, míg Sleisz Gabriella és Nagy Mihály nyakába ezüstérmeket akasztottak. A rendőr Európa-bajnokságon Majoros Ármin Mózes mind kötött-, mind szabadfogásban a dobogó legfelső fokára állhatott. A 2016-os jubileumi évünkben így összesen 5 alkalommal csendülhetett fel a magyar himnusz ESMTK-s birkózó tiszteletére.

A 2017-es év egy U23-as sikerrel kezdődött, Tóth Bendegúz ezüstérmeket szerzett a hazai rendezésű Európa-bajnokságon, míg Szőke Alex a kadet világbajnoki címe után Európa csúcsára is felért korosztályában, megnyerte az EB-t, a világbajnokságon pedig bronzérmeket szerzett.

2018-ban ifj. Losonczy Ottó ezüstérmeket szerzett az U23-as Európa-bajnokságon, míg a korosztály világbajnokságán a dobogó harmadik fokára állhatott fel. Ugyanebben az évben Szőke Alex junior Európa-bajnoki ezüstérmeket, Tösmagi Attila kadet Európa-bajnoki bronzérmeket, Matyi Vivien pedig serdülő Európa-bajnoki bronzérmeket szerzett. Tóth Bendegúz a brazíliai egyetemi világbajnokságon mind kötött-, mind szabadfogásban a dobogó második fokára állhatott fel.

Nemzetközi sikereink a 2019-es évben is folytatódtak. Asharin Roman U23-as korosztályban szerzett bronzérmeket, míg a junior Európa-bajnokságon kötöttfogásban Szőke Alex arany-, Losonczy Dávid ezüstérmes lett, szabadfogásban pedig Khalidov Gamzatgadzhi állhatott a dobogó legalsó fokára. Matyi Vivien az Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztiválon, Takács Zsolt pedig a serdülő Európa-bajnokságon szerzett bronzérmeket. A kadet világbajnokságon Tösmagi Attila és Bazsó Adolf is a harmadik helyen végzett, míg a juniorok világbajnokságán Mester Milán nyakába akasztottak bronzérmeket.

2020-ban a koronavírus-járvány miatt elmaradtak a nemzetközi világversenyegek, így szakosztályunk birkózói nem tudtak Európa- és világbajnokságokon bizonyítani.

2021-ben László Nikolett bronzérmeket szerzett a kadet Európa-bajnokságon, Tösmagi Attila junior korosztályban az Európa-bajnokságról ezüst-, a világbajnokságról pedig bronzérmekkel tért haza, Losonczy Dávid második helyen végzett az U23 korosztály világbajnokságán, Szőke Alex pedig ezüstérmes lett a felnőtt világbajnokságon. Továbbá Szőke Alex kivívta az indulás jogát a Tokióban megrendezett Nyári Olimpiára, ahol minden idők egyik legfiatalabb birkózó olimpijonjaként az ötödik helyezést szerezte meg.

2022-ben a különböző korosztályokban 18 fővel képviseltük hazánkat Európa- és világbajnokságokon, 8 nemzetközi érmet szerezünk, a 8 birkózónkból hatan döntőt birkózhattak, és csak hajszálon múlt, hogy 3 alkalom helyett hatszor csendüljön fel a magyar himnusz ESMTK birkózó tiszteletére.

Nemzetközi versenyeken összességében 3 arany- (László Nikolett – serdülő korcsoport, Tösmagi Attila – junior korcsoport, Szőke Alex – U23 korcsoport) -, 3 ezüst- (László Mózes – kadet korcsoport, Zhytovoz Petro – serdülő korcsoport, Bazsó Adolf – junior korcsoport) és 2 bronzérmeket (Zhytovoz Maria – serdülő korcsoport, Losonczy Dávid – felnőtt korcsoport), valamint kettő pontszerző 5. helyezést szereztek versenyzőink.

2023-ban Losonczy Dávid a dobogó legfelső fokára állhatott a romániai U23 Európa-bajnokságon, Zhytovoz Maria pedig szintén aranyérmeket szerzett a hazai rendezésű serdülő Európa-bajnokságon. A felnőtt kvalifikációs világbajnokságon Losonczy Dávid aranyérmeket szerzett, és megszerezte a kvótát a jövő évi párizsi olimpiára. A fentiekben kívül Szőke Alex ezüstérmes lett az U23-as Európa-bajnokságon, Zhytovoz Petro pedig Albániában szerzett bronzérmeket a kadet korosztály Európa-bajnokságán.



Losonczy Dávid,
az ESMTK első felnőtt világbajnoka

A 2024-es fő eseménye a párizsi Nyári Olimpiai Játékok volt, ahol Losonczy Dávid az 5. helyezést szerezte meg. Három Európa-bajnoki bronzérmest köszönthettünk; Tösmagi Attila az U23, Mányik Dávid az U20, Szuromi László az U17-es korosztályban állhatott a dobogó harmadik fokára, Szőke Alex pedig a jereváni katonai világbajnokságon aranyérmeket szerzett.



Raphaël Martinetti, a FILA egykori elnöke is ellátogatott a Kruj Iván Sportcsarnokba

2011 augusztusában kadet világbajnokságot rendezett Magyarország. Az eseményre Raphaël Martinetti, a Nemzetközi Birkózó Szövetség akkori elnöke is ellátogatott. Persze, ha már kis hazánkban volt, akkor időt szakított arra is, hogy saját szemével győződjön meg a csodáról, melyet Kruj Iván Sportcsarnoknak hívnak.

„Több mint 170 országban jártam már hivatalos látogatáson, de bevallom, ilyen sportcentrumot még nem láttam” – mondta Martinetti, miután Losonczy Ottó és Kruj Iván vezetésével körbejárta a sportcsarnokot és az edzőtermet. „Remélem, Losonczy Ottó megvalósítja álmait, és ezek között a falak között olyan sportolókat nevel majd, akik öregbítik az egyesület és Magyarország hírnevét is.”



Raphaël Martinetti csodálattal nézi a Losonczy Ottó által felépített termet

Dr. Hegedüs Csaba, a Magyar Birkózó Szövetség egykori elnöke:

Ez itt maga a csoda

Dr. Hegedüs Csaba igazi sportvezető. Olyan, aki versenyzőként is bebizonyította rátermettségét. Ma már sportvezetőként, a Magyar Birkózó Szövetség egykori elnökeként nézi azt a hatalmas fejlődést...

A Tuskirály – azért kapta ezt a becenevet, mert szinte minden meccsét tussal nyerte – ötszörös magyar, kétszeres Európa -, egyszeres világ- és olimpiai bajnok. 1973-ban egy autóbaleset-



Losonczy Ottó és dr. Hegedüs Csaba

tányként is nagyon sikeres időszakot tudhat magáénak, hiszen az ő munkájának köszönhetően lett olimpiai bajnok Kocsis Ferenc, Növényi Norbert és Sike András. 1989-ben a Magyar Birkózó Szövetség alelnökévé, majd 1992-ben elnökévé választották. E poszton többször megerősítették, így szinte együtt élte át Losonczy Ottóval az ESMTK felemelkedését.

– Ha egy szóval kellene jellemezni azt, ami Pesterzsébeten végbement, akkor azt mondanám, ez maga a csoda. Losonczy Ottó néhány éve egy olyan szakosztályt vett át, ami lényegében nem is létezett. Ma pedig már nincs olyan verseny, amelyen ne állna a dobogó legfelső fokán ESMTK-s versenyző. Persze aki ismeri Ottót, az nem csodálkozik ezen. A sportvezető már versenyzőként is a maximumra törekedett, és nincs ez másképp napjainkban sem. Nála nincs olyan, hogy csak félig csinál meg valamit. Ő minden gyerekben a leendő bajnokot látja. Akkor is gyorsan cselekedett, amikor szakmai vezetőt vagy éppen edzőket kellett keresnie, és az idő bizonyította, hogy Kruj Iván tökéletes választás volt.

Dr. Hegedüs Csaba sosem felejté azt a napot, amikor először járt a Kruj Iván Sportcsarnokban:

– Nem túlzás, tátva maradt a szám. Amit itt felépített Ottó, azt nem lehet szavakkal leírni, azt látni kell. Úgy gondolom, óriási rivaltságban van az a sportoló, aki itt készülhet nap mint nap. Nagyjából ismerem Ottó álmait, és kívánom neki, hogy minden teljesüljön, amit eltervezett. Tudom, hogy számára minden gyerek fontos, de azt is tudom, akkor lenne igazán boldog, ha a fiai egyszer egy olimpián dobogóra – annak legmagasabb fokára – állhatnának. Komolyan mondom, ha valaki, akkor ő ezt igencsak megérdemelné.

ben életveszélyes sérüléseket szenvedett, de talpra állt, és visszatért a szőnyegre.

Sportpályafutása befejezése után amellett, hogy jogi doktorátust szerzett, rögtön edzősködni kezdett. Szövetségi kapi-



Az ESMTK Birkózó Szakosztály elmúlt 18 évének története, eredményei

Nehéz néhány oldalban bemutatni elmúlt 18 évünk történetét és összefoglalni eredményeinket, hiszen ehhez talán egy könyv is kevés lenne, de megpróbáljuk tömören összefoglalni az eseményeket.

Az első bemutatót 2006. január 6-án tartottuk, amelyen 16 órától meghirdettük az első birkózó edzést. Az edzésen nagy örömeinkre közel 40 gyerek jelent meg. A semmiből kezdtük építeni a szakosztályt, napról napra, hétről hétre egyre elszántabbak lettünk, a gyerekek lelkesedése bennünket is lelkesített. Közel 11 hónapig csak edzettünk, és a versenyek közelébe se mertünk menni.

Az első versenyünk a 2006. november 26-án megrendezett Vasas Kupa volt, melyen 160 induló vett részt. Egyesületünk 11 fővel nevezett a versenyre. Óriási öröm volt számunkra, hogy a 11 főből 7 gyermek érmes lett. Az eredményen felbátorodva decemberben is elmentünk két versenyre, ahol birkózóink már a dobogó legfelső fokára is fel tudtak állni. Az első évben három verseny alatt 39 érmet szereztünk.

A kiemelkedő szakmai munkának köszönhetően 2007-ben már 32 versenyen indultunk, és 247 érmet szereztünk sportolóink, köztük diák-olimpiai címet és magyar bajnoki helyezéseket is elértünk.

Ez a sorozat azóta is folytatódik, és évről évre jobbnál jobb eredményeket érnek el birkózóink. **18 év alatt az ESMTK Magyarország első számú birkózó szakosztályává nőtte ki magát. Az elmúlt években 1428 versenyen vettünk részt, melyből közel 500 nemzetközi megmérettetés volt. Olyan verseny nem volt, ahonnan csapatunk érem nélkül távozott volna.** Míg kezdetben megmosolyogtak bennünket, napjainkban már a legesélyesebbek között tartanak számon. Az eltelt 18 év alatt az ESMTK birkózói összesen 10293 érmet szereztek – ebből 4978 arany-, 2620 ezüst- és 2695 bronzérem.

Újjáalakulásunk óta összesen 54 érmet szereztünk világversenyeken, és 14-szer csendült fel a magyar himnusz ESMTK-s birkózó tiszteletére. Az egyesületek közötti országos rangsorban már a második évünkben az 56. helyet szereztük meg 100 szakosztály közül, az elmúlt években pedig rendre mi végzünk az országos rangsor élén.

Mára 375 magyar bajnokkal, 196 diákolimpiai bajnokkal és 373 Budapest bajnokkal, ezek mellett pedig komoly nemzetközi eredménnyel is büszkélkedhetünk. Szakosztályunk saját nevelésű birkózója, Szőke Alex 2021-ben részt vehetett a tokiói olimpián, ahol az előkelő ötödik helyezést érte el. Ugyanebben az évben Alex második helyen végzett a felnőtt világbajnokságon.



Szőke Alex



2023-ban Losonczy Dávid a szerbiai kvalifikációs világbajnokságon egyedülállót alkotott, hiszen 3 technikai tusos és egy sima 6:1-es pontozásos győzelmet aratva jutott be a döntőbe, ahol betusolta ellenfelét, ezzel ő szerezte a magyar kötöttfogású válogatott egyetlen kvótáját, a párizsi olimpián pedig az előkelő 5. helyen végzett. A magyar birkózás történelmében mi vagyunk a 12. szakosztály, akinek világbajnok



Losonczy Dávid

versenyzője van. Mindössze 6 szakosztály van a magyar birkózásban, akik saját nevelésű birkózóval értek el felnőtt világbajnoki címet. Továbbá a magyar birkózás több mint 100 éves történetében nem volt arra példa, hogy valaki 18 év alatt két olimpikont és felnőtt világbajnokot neveljen, valamint 54 nemzetközi érmet gyűjtsön saját nevelésű birkózókkal. A serdülőtől egészen a felnőtt korcsoportig játszották már el a magyar himnuszt birkózóink tiszteletére, ami szintén egyedülállónak tekinthető.

A birkózásban megszerzett tudást sok sportágban lehet hasznosítani. Szilágyi Erik sokszoros szumó Európa-bajnoknak mondhatja magát, de strandbirkózó világbajnokkal is büszkélkedhetünk. Többször nyertünk országos csapatbajnoki címet. Az elmúlt években szakosztályunk rendre az éves egyesületi pontverseny élén végzett.

2006-ban 26 fő látogatta rendszeresen az edzéseket, 2024-re ez a szám megsokszorozódott, taglétszámunk mára közel 200 főre duzzadt. 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. Magyarországon az eddigi eredményeink alapján az utánpótlás-nevelés élvonalai vagyunk.



Csarnokunk névadója: Kruj Iván

A FILA Halhatatlanok Klubjának tagja, FILA aranycsillag birtokosa, az FTC örökös tagja, többszörös arany fokozatú érdemem tulajdonosa.

Ereiben ugyan Fradi vér csörgedezett, de hivatása, szerelme, a birkózás kiteljesedése az ESMTK Birkózó Szakosztályánál valósulhatott meg. Iván bácsi minden ESMTK-s birkózó nagypapája, múzsája volt, és lesz is. A szakosztály sportcsarnoka is az ő nevét viseli.

Ikon, akinek munkásságát nem hagyta elveszni Losonczy Ottó, felkarolta és tisztelettel adózott életútja előtt. Iván bácsi ott lehetett a nevét viselő sportcsarnok átadásán, és élvezhette a jóságot, szeretetet, ami irányába megvalósult. Élvezhette a hírnevét nálunk, minden egyes versenyen, ünnepségen, amikor az ő neve elhangzott, percekig vastaps fogadta őt, aki könnyeivel küszködve, boldogság könnyekkel, érezhette a szakosztály szeretetét, tiszteletét, ez volt az, ami neki hitet adott ahhoz, hogy éljen, dolgozzon. Pesterzsébet Önkormányzata és képviselő-testülete mind elismerték nagyságát, és mindig nagyon nagy tisztelettel voltak iránta, 2010-ben az önkormányzattól átvehette a „Pesterzsébet Sportjáért” kitüntető címet.

Birkózóink alázattal, tisztelettel, szeretettel nőttek és nőnek fel Iván bácsi nagysága előtt.

Kruj Iván 2021-ben örök nyugalomra hajtotta a fejét.



KRUJ IVÁN

Született: 1934. április 10.

Birkózó pályafutása: 1949-1962

Ifjúsági bajnok (1953)

Felnőtt bajnoki ezüstérmes (1962)

A Ferencváros edzője (1962-től)

Az ifjúsági válogatott edzője (1966-67)

A szabadfogású válogatott edzője (1967-73, illetve 1988)

Nemzetközi bíró (1969-2004)

A Ferencváros vezetőedzője (1976-tól)

A Ferencváros örökös tagja, aranydiplomása, Springer-díjas

Az ESMTK edzője (2006-tól)

A birkózó Hírességek Csarnoka (Hall of Fame) tagja (2009)

Az ESMTK birkózócsarnokának névadója (2011)

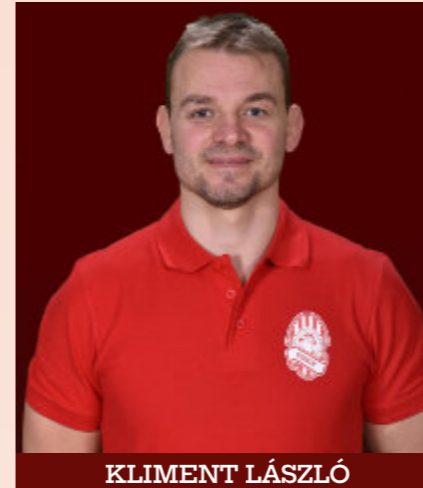
Többször részesült állami kitüntetésekben



Kruj Iván a Mr. FILA díjátadó ünnepségén



Kruj Iván, a róla elnevezett sportcsarnok átadásán



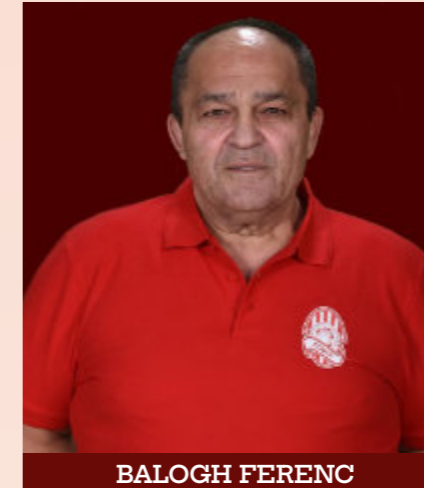
KLIMENT LÁSZLÓ

1992-ben kezdtem a birkózást a Ferencvárosnál. Edzőimnek köszönhetően számos korosztályos bajnoki címet szereztem. 2000-ben Pozsonyban az ifjúsági Európa-bajnokságon ezüstérmes lettem. 2003-ban már az idősebb korosztályban az 5. helyen végeztem. 2005-ben életem első felnőtt világválogatottján 5. helyezést értem el, melyet a szakemberek sikerként értékelték. Ezen a világválogatottján 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 Szakosztályánál elkezdhessem birkózóedzői pályafutásomat, amit nagyon élvezek, mert gyerekekkel foglalkozhatok. 2018 óta a különböző utánpótlás válogatottak kötöttfogású edzőjeként is dolgozom párhuzamosan.



RACOLTA EDUÁRD

Birkózó pályafutásomat 2006-ban kezdtem el, az ESMTK Birkózó Szakosztály megalakulásakor. Amikor az első birkózó edzésre lementem, tudtam, hogy minden más sportot háttérbe kell szorítanom, mert a birkózás szerelme lettem. És ez így is lett. Kemény munkámnak köszönhetően sorba jöttek a szebbnél szebb eredmények. Kadetként és juniorként is válogatott birkózó voltam, 2014-ben az első kadet EB-n megszereztem az ESMTK első nemzetközi érmét, ami egy bronzérem volt. Ezen kívül számos nemzetközi versenyen vettem részt, melyeken mindig dobogós eredményt értem el. Aktív pályafutásomat 20 éves koromban hagytam abba. 2024-től újra a csapat tagja vagyok, de immár edzőként, ahol a gyerekek munkáját próbálom segíteni.



BALOGH FERENC

A Záhonyi Vasutas Sport Klubban birkóztam 8 évig. Később Szolnokon folytattam birkózással kapcsolatos tevékenységemet. 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 újra bekerültem a gyönyörű sport vérkeringésébe. Nagyon jó dolog a gyerekekkel és remek edzőtársaimmal együtt dolgozni. A sikerekért hozott áldozatok mind megérik a fáradságokat és az izzadásgóros órákat, mert jó érzés látni a dobogón szakosztálybeli 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 meghatározza, hiszen megtanultam küzdeni és vert helyzetekből felállni, ami az ember életében nagyon sokszor előfordul.

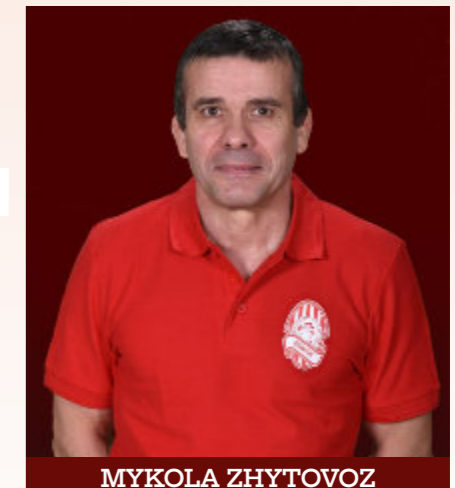


JULIAN XIQUE GONZALES

1966-ban születtem Trinidadban, Kubában. 6 évesen kezdtem el birkózni szülővárosomban. Voltam kötöttfogású területi bajnok Santi Spiritusban, kadet kubai bajnokságon harmadik helyezett, valamint közép-kubai bajnok is. Már a középiskolai tanulmányaimat is egy kubai gimnázium sportfakultációs szakán végeztem, majd 1985 és 2002 között a Manuel Fajardo Egyetem testkulturális felsőoktatásában vettem részt, ahol a főbb tantárgyaim az anatómia, biokémia és az étletan, edzéselmélet voltak. 1987-ben nyaksérülést szenvedtem, ezért abba kellett hagynom aktív pályafutásomat. Mivel mindenképpen a birkózással szerettem volna foglalkozni, az edzői pályát választottam. Az egyetemi éveim alatt a birkózás mellett Santi Spiritus városában voltam edző. Az egyetem elvégzése után szülővárosomban a kötöttfogású csapat edzője lettem. 2010-ben hatalmas lehetőséget kaptam az ESMTK Birkózó Szakosztályától, azóta vagyok oszlopos tagja az edzői csapatnak.

Edzőink

ESMTK BIRKÓZÓ SZAKOSZTÁLY



MYKOLA ZHYTOVOZ

1967-ben születtem Ukrajnában, Krasnolisiben. A birkózással 11 éves koromban kerültem kapcsolatba Kijev egyik kerületében, Tarase-ban. Neporha Nyikolaj volt az első edzőm. 1981-1984 között a kijevi Sportiskolában tanultam, ezután 1987-ig katonai szolgálatot teljesítettem. 1991-ben végeztem a kijevi Testnevelési Egyetemen mint birkózó szakedző, majd megszereztem Ukrajnában a nemzetközi birkózó nagymester és érdemes mesteredző címet. Többszörös ukrán bajnok vagyok, Szovjetunió bajnokságon több érmes helyezést értem el. 2003-2013-ig egy kerületi sportiskola igazgatója voltam, ahol élsportolókat készítettem fel. 2014-től dolgozom az ESMTK-nál edzőként.



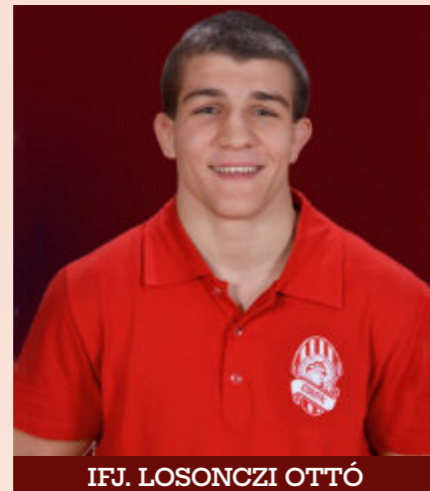
ANTALY SÁNDOR

1980-ban, mostani kollégám, Szűcs István kezei alatt kezdtem a birkózást a Csepeli BC-ben. Voltam korosztályos válogatott, valamint többszörös utánpótlás magyar bajnok szabadfogásban. 1990-ben edzőmet és jó barátomat, Szűcs Istvánt követtem a Ferencvárosba, azonban egy évvel később egy térsérülés miatt megtört a pályafutásom, innentől csak hobbi szinten foglalkoztam a birkózással. 2000-ben birkózó szakedző képzést szereztem, majd egy rövid időre elszakadtam a sportágtól. 2008-ban kezdtem el edzői pályafutásomat az ESMTK Birkózó Szakosztályánál, ahol a szabadfogású gyerekek felkészítésében veszek részt.



KARIMOV IGOR

Egészen kiskorom óta érdekelt a birkózás, mindig is érdektem, hogy közel áll hozzám ez a sportág. 13 évesen iratkoztam be a Beregszászi Birkózó Klubba, ahol megismertem Kanizsai Zoltán mesteredzőt, akinek köszönhetően már akkor eldöntöttem, hogy én is edző szeretnék lenni. 1982-ben kitüntetéssel végeztem el a Perecsenyi Szakmunkásképző Liceumot, villanyszerelő szakirányon. 1982-1984 között katonai szolgálatot teljesítettem, ahol a sport ügyek koordinációjáért és birkózó szekcióért feleltem. Ekkor már komolyan megfogalmazódott bennem az edzői pálya gondolata. 1985-1990 között a Lemberg Testnevelési Egyetemen kötőfogású birkózó mesteredzőnek tanultam. Mellette villanyszerelőként dolgoztam, valamint birkóztam. 1988-ban kezdtem edzői pályafutásom a Beregszászi Birkózó Sportegyesületnél. Az edzői munka mellett 1993-1994 között a Beregszászi Járási Tanács Ifjúsági és Sport Osztályának elnöke voltam, 2021-ig a Beregszászi Birkózó Sportegyesület vezető mesteredzőjeként tevékenykedtem. 2021-től az ESMTK Birkózó Szakosztályban dolgozom kötőfogású mesteredzőként.



IFJ. LOSONCZI OTTÓ

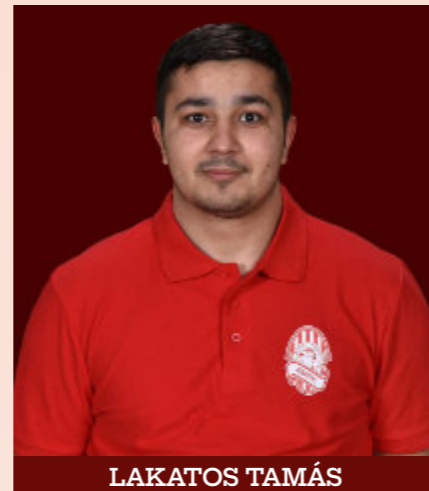
Az ESMTK Birkózó Szakosztály 2006-os újraindítása óta jelen vagyok a szakosztály életében. 2015-ben 2. helyezést értem el a törökországi junior Európa-bajnokságon, 2018-ban pedig ezüstérmet szereztem a törökországi U23-as Európa-bajnokságon. Ugyanebben az évben bronzérmes lettem a bukaresti U23-as világbajnokságon. 2020-ban országos bajnok lettem. 2021-ben felvételt nyertem a Testnevelési Egyetem szakedző szakára.

2024-től már edzőként erősítem szakosztályunk csapatát. Úgy érzem, hogy a sportban és az egyetemen megszerzett tudásom és tapasztalatom által sokat tudok adni az ifjú birkózóknak. Tudom, hogy az élsport mennyi odaadással, alázattal, lemondással jár, így abban szeretném támogatni és erősíteni a tanítványaimat, hogy nincs lehetetlen, és a megfelelő minőségi munkával nagyon sok szép eredményt érhetünk el.



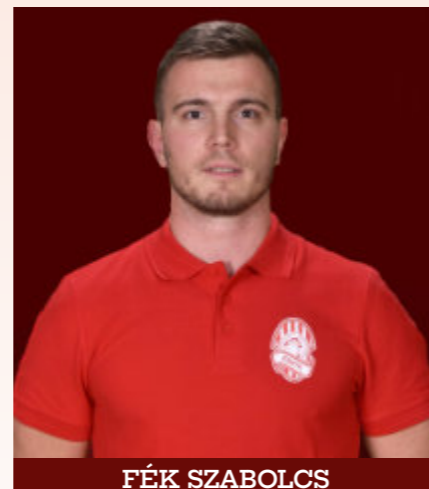
SZŰCS ISTVÁN

Bár hosszú utat tettem meg, lényegében visszatértem a Gyulai István Általános Iskolába, hiszen gyerekként én magam is itt koptattam az iskolapadot. 1972-ben a müncheni olimpia sikerei miatt kezdtem el birkózni. Voltam magyar bajnok, ifj és junior válogatott is. Az edzőim változatos munkája miatt tetszett meg az edzői tevékenység, ezért 1982-ben a Testnevelési Egyetemen birkózó szakedzői diplomát szereztem, majd 14 évig voltam főállású edző. 1994-ben abahagytam az edzősködést, és a civil életben próbáltam helyt állni. Egyszer Balázs fiam elem állt, hogy szeretne az iskolában induló birkózó szakosztályba járni, ahova első alkalommal lekísértem, és találkoztam Kruj Ivánnal, régi edzőmmel. Az edzés végére felkértek, hogy erősítem az edzői gárdájukat. Bár mára az edzői tevékenységgel felhagytam, a mai napig masszórként dolgozom a szakosztályánál.



LAKATOS TAMÁS

2007-ben kezdtem a birkózást a Ceglédi Vasutas Sport Egyesületnél. Edzőimnek köszönhetően számos korosztályos bajnoki címet szereztem. 2014-ben Samokov városában EB-t, Nyitrán pedig vb-t rendeztek, ahol első számú válogatottként utazhattam. 2015-ben az USA-ban fogadtak minket, egy csapatbajnoki, azt követően pedig egyéni versenyzési lehetőséggel, amit jól ki is használva sikerült megnyernünk csapatban is és egyénileg is. 2020-ban kezdtem edzősködni Jászapáti, kisgyerekekkel foglalkoztam. Ezzel együtt esti tagozaton szereztem meg az érettséget. 2023 év elején ragadtam alkalmat, hogy az ország legeredményesebb klubjához tartozhassak (ESMTK Birkózó Szakosztály). Elragadó az az érzés, amit érzek a gyerekek körében, ha belépek a terembe.



FÉK SZABOLCS

5 éves koromban, 1999-ben ismerkedtem meg első ízben a birkózószónyeggel a dél-alföldi Bócsa településen. 2008-ban kerültem fel a fővárosba, és kezdtem el a 8. osztályt a Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnáziumban, ezzel párhuzamosan a Mr. Tus Birkózó Akadémián jártam edzésekre. Az ESMTK csapatához két évvel később csatlakoztam. Ezt a döntésem a mai napig se bánom, legszebb sikereimet Pest-erzsébet színeiben értem el, többszörös országos egyéni és csapatbajnok vagyok, és több ízben ölthettem magamra a válogatott címeres mezét utánpótlás világválogatottként. Sajnos a kimagasló nemzetközi eredmények a későbbiekben elkerültek, ezért a Magyar Birkózó Szövetségben kezdtem dolgozni. Emellett szerencsére megmaradt a jó kapcsolat a klubbal és „Ottó-bával”, így éltem az újabb kínálkozó lehetőséggel, és 2019-től elkezdtem edzősködni az egyesületnél.



Nagyjaink üzenete

Dr. Hegedüs Csaba, a Tuskirály

A Magyar Birkózó Szövetség egykori elnöke

Olimpiai Bajnok

Világbajnok

Európa-bajnok

többszörös magyar bajnok

Szeretnél-e olyan erős lenni, mint a malomkövet hajjigáló Tol-di Miklós? Szeretnél-e olyan bátor lenni, mint egy oroszlanvadász? Szeretnél-e olyan gyors lenni, már persze csak emberi mértékben, 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 Rugó-láb nyuszi seriff? Szeretnél-e olyan ügyes lenni, mint egy zsonglőr, akinek a két keze úgy hajjigál 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 elkezdesz 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 birkózóbajnok-



ság, amelyet szintén megnyertem. Ennyi tapasztalat birtokában ki merem jelenteni, hogy sok csodás képességet megszerezhetsz több sportágban és különféle tanfolyamokon, de mindet együtt csakis a birkózásban.

Szívből ajánlom neked az ESMTK fantasztikus műhelyét, amelyet Losonczy Ottó barátom – a sportág jelenlegi legőszintébb híve és támogatója – hozott létre.

Mint a Magyar Birkózó Szövetség egykori elnöke, azért vagyok optimista a sportág jövőjét illetően, mert amíg ESMTK-s birkózók lesznek, addig a magyar birkózás mindig virágozni fog. Követi a hagyományokat, és tovább gyarapítja a már most a százat közelítő olimpiai, világ- és Európa-bajnoki aranyérmeink számát.



Büszkeségeink



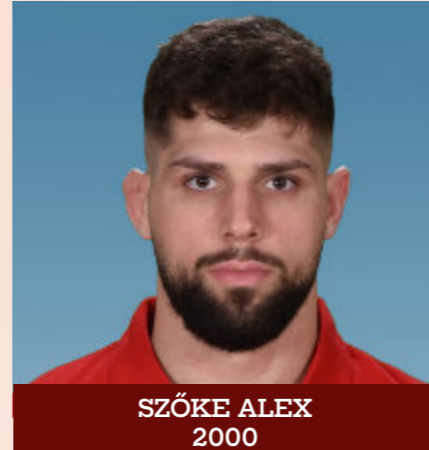
LOSONCZI DÁVID
2000

24x magyar bajnok, 7x diákolimpiai bajnok, 15x Budapest bajnok, U23 Európa-bajnoki 5. helyezett, junior Európa-bajnoki 2. helyezett, U23 világbajnoki 2. helyezett, felnőtt világbajnoki 3. helyezett, U23 Európa-bajnok, felnőtt világbajnok, olimpiai 5. helyezett



IFJ. LOSONCZI OTTÓ
1995

15x magyar bajnok, 2x diákolimpiai bajnok, 2x közép-magyarországi diákolimpiai bajnok, 4x Budapest bajnok, U23 Európa-bajnoki 5. helyezett, junior Európa-bajnoki 2. helyezett, U23 Európa-bajnoki 2. helyezett, U23 világbajnoki 3. helyezett



SZŐKE ALEX
2000

21x magyar bajnok, 10x diákolimpiai bajnok, 13x Budapest bajnok, kadet Európa- és világbajnok, kadet világbajnoki 3. helyezett, junior Európa-bajnoki 2. helyezett, junior Európa-bajnok, olimpiai 5. helyezett, felnőtt világbajnoki 2. helyezett, U23 világbajnok, U23 Európa-bajnoki 2. Helyezett, katonai világbajnok



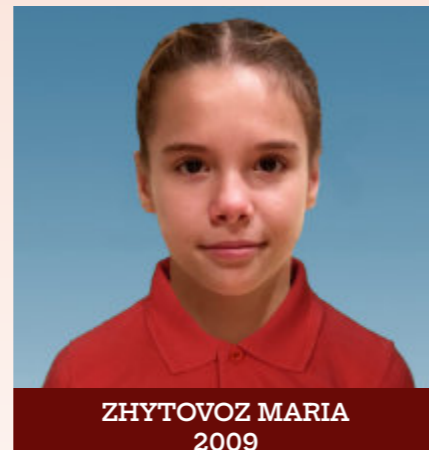
TŐSMAGI ATTILA
2002

18x magyar bajnok, 7x diákolimpiai bajnok, 14x Budapest bajnok, kadet Európa-bajnoki 3. helyezett, kadet világbajnoki 3. helyezett, junior Európa-bajnoki 2. helyezett, junior világbajnoki 3. helyezett, junior Európa-bajnok



MATYI VIVIEN
2003

12x magyar bajnok, 4x diákolimpiai bajnok. 3x Budapest bajnok, serdülő Európa-bajnoki 3. helyezett, kadet Európa-bajnoki 7. helyezett, Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál 3. hely



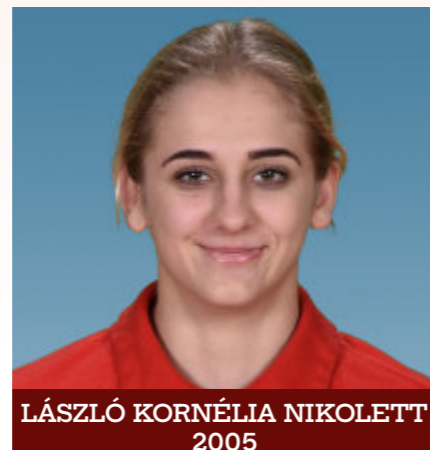
ZHYTOVOZ MARIA
2009

5x magyar bajnok, 4x diákolimpiai bajnok, 1x Budapest bajnok, serdülő Európa-bajnok



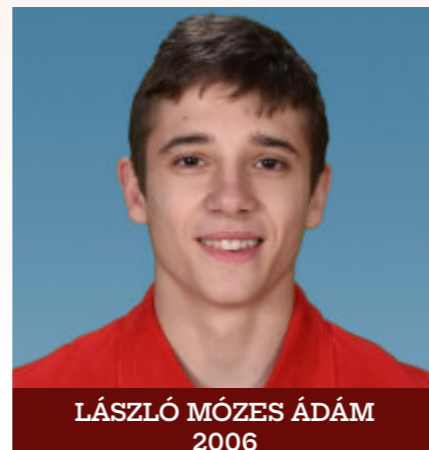
ZHYTOVOZ PETRO
2007

8x magyar bajnok, 9x diákolimpiai bajnok, 2x Budapest bajnok, serdülő Európa-bajnoki 2. helyezett, kadet Európa-bajnoki 3. helyezett



LÁSZLÓ KORNÉLIA NIKOLETT
2005

8x magyar bajnok, 2x diákolimpiai bajnok, 1x Budapest bajnok, kadet Európa-bajnoki 3. helyezett, kadet Európa-bajnok, kadet világbajnoki 5. helyezett



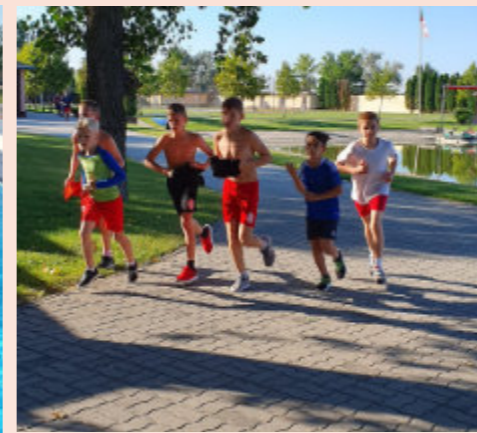
LÁSZLÓ MÓZES ÁDÁM
2006

5x magyar Bajnok, 2x diákolimpiai bajnok, 6x Budapest bajnok, kadet Európa-bajnoki 2. helyezett



Nyári edzőtábor

A nyári szünetben minden évben tartunk nyári edzőtábort, amely nemcsak erőnléti, hanem technikai felkészülést is biztosít a közelgő versenydőzsakra. A kététes edzőtábor színvonalas körülmények között zajlik az ESMTK edzőinek részvételével. Természetesen az edzések mellett a napi szórakozásra is lehetőségük van a gyerekeknek: medence, focipálya, pingpongasztal, jetski, gokart is a résztvevők rendelkezésére áll. Az edzőtábornak nagy közösségkövácsló szerepe is van. A táborban évről évre külföldi sportolók is segítik birkózóink felkészülését.





Kaizinger Ágnes, az ESMTK Fitness Szakosztály vezetőedzője

1982-ben születtem Zalaegerszegen a család második gyermekeként. Kisgyermekkorom óta a sport az életem része, melyet a szüleimnek köszönhetek, akik mindig mindenben támogattak, segítettek. 6 évesen már a tornateremben töltöttem a délutánjaim nagy részét. Kisiskolás koromban tudtam, hogy felnőttként is biztosan a sport meghatározó része lesz életemnek. Mire betöltöttem a 12. életévetem, a művészi tornát felváltotta az akkor Magyarországra érkező versenyaerobik.

A középiskolai tanulmányaimat a zalaegerszegi Ságvári Endre, majd később Kölcsény Ferenc Gimnáziumban végeztem. A gimnáziumi évek alatt tört be Magyarországra a ma már igen nagy népszerűségnek örvendő fitness (Fit-Kid) sportág. Az akkori egyesületünk, a zalaegerszegi XXL Fitness Sportegyesület úttörője volt annak a fantasztikusan látványos, showszerű új sportágnak, mely manapság több ezer gyermeknek okoz nap mint nap örömet, boldogságot. Az évek alatt versenyzőként számos hazai versenyen értünk el szép sikereket, ezzel a merőben új sportággal bejártuk Magyarország nagyvárosait, és egy életre szóló élménnyel lettünk gazdagabbak. Vidéki város lévén sokszor kénytelenek voltunk a jobb eredmény elérése érdekében a fővárosba, Budapestre utazni, hogy az ott megszer-

zett tudást felhasználva a versenyeken, bemutatókon még jobb eredményt érjünk el. A gimnázium vége felé betekintést nyertem a „tanítás” gyönyörű világába, az edzőm mellett segítőként tevékenykedtem a versenygyakorlatokban.

Amikor elérkezett a pályaválasztás ideje, nem volt kérdés, hogy a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karára (TF) adjam be a jelentkezési lapomat. Az egyetemi évek alatt is versenyszerűen sportoltam, de szépen lassan azon vettem észre magam, hogy a tanítás az, ami számomra az „igazi szerelem”.

2000 óta dolgozom edzőként, először a nevelőegyesületemnél, a zalaegerszegi XXL Fitness Wellness központban kezdtem a volt edzőm mellett. Én koreografáltam a gyermekeknek azokat a versenygyakorlatokat, melyekkel az évek során hazai és nemzetközi (Európa-kupák, nemzetközi versenyek) megmérettetésekön szép sikereket értek el.

2002-től már Budapesten is dolgoztam egyetemi tanulmányaim mellett egy sportegyesületben, ahonnan 2006-ban, a diplomám megszerzését követően kiváltam, és egy kollégámmal együtt el-

kezdtük a közös, önálló munkát. 2006-tól 2010-ig mind a táncversenyeken, mind a fitnessversenyeken több országos bajnoki címet nyertek tanítványaink, emellett a nemzetközi versenyekről is számos éremmel és kupával tértek haza. Többször a legeredményesebb egyesületként zártunk egy-egy versenyt.

2010 januárjától egy új korszak kezdődött az életemben. Egyedül, de mégis egy patinás egyesülettel, az Erzsébeti Spartacus Munkás Testező Körrel, az ESMTK-val a háttám mögött felépítettem egy merőben új Fitness Szakosztályt, amiben segítségemre voltak a tanítványaim, akik úgy döntöttek, hogy velem tartanak. Ők korosztályukban az ország legeredményesebb és legtehetségesebb versenyzői közé tartoznak.

2012 szeptemberében mint testnevelő tanár is bemutatkoztam a Gyulai István Általános Iskolában, ahol osztályfőnökként számos csodálatos élményben volt részem sportosztályaimmal, gondolok itt a felejtetetlen farsangi műsorokra, az osztálykirándulásokra, az iskolai műsorokra, melyeket a Birkózó és Fitness Szakosztályban sportoló gyermekekkel együtt valósítottunk meg, szereztünk örömet a kerület nyugdíjasainak, óvodásainak, az iskola valamennyi tanulójának, dolgozójának.

2016-ban óriási megtiszteltetésben volt részem, Pesterzsébet Sportjáért kitüntető címet vehettem át Szabados Ákos polgármestertől.

Feladataim ellátása során kitaró és elszánt vagyok, lelkiismeretesen végzem a munkám. Céлом, hogy a gyerekek a felnőtt életükben egészségesek, boldogok legyenek, kialakuljon bennük a munka iránti alázat, kitartás, tudjanak csapatban, kooperatíván, egymáshoz alkalmazkodva egy célért küzdeni. Szeretem a kihívásokat, és a rám bízott feladatokról nem riadok vissza. Fontos számomra a nemzeti ünnepekről való megemlékezés, a hagyományörzés, az idősek tisztelete, segítése, támogatása. Igyekszem mindezt a tanítványaimnak is átadni, mert hiszem, hogy ezen értékek birtokában sikeres és boldog felnőttek válhatnak belőlük.

Ebben a szellemiségben neveljük férjemmel két gyermekünket nagy-nagy szeretetben és boldogságban. Nagyon nagy szeretettel várom azokat a leendő iskolásokat, akik szeretnének megismerkedni ezzel a sokaknak még új sportággal, a fitnessszel, valamint szeretnének tagjai lenni ennek a fantasztikusan jó közösségnek!



„Gondolkodj pozitívan!

Soha ne add fel!

Érd el az álmaidat!

Légy kitartó és hálás!

Szeress nagyon!

Higgy a csodákban!

Lásd meg a jót Mindenben!”



Az ESMTK Fitness Szakosztály története

Az ESMTK Fitness Szakosztály 2010-ben kezdte meg működését Kaizinger Ágnes vezetésével. Korábban az általa vezetett csapat egy másik helyszínen és egy másik egyesület színeiben versenyzett éveken keresztül. A sok-sok év alatt számos hazai és nemzetközi versenyen értek el szép sikereket. Akiknek ezeket a kezdeti sikereket köszönheti a szakosztály: Lázár Beatrice, Lázár Emese, Opitz Dóra, Nonn Dorottya, Uhrin Alexandra. Nem sokkal később csatlakozott a csapathoz Sebestyén Luca, Sebestyén Rebeka és Pintér Panna, akiknek jelenleg a versenyzők sikeres felkészítésében kiemelt fontosságú szerepük van.

2010 óta a Gyulai István Általános Iskolában zajlanak a felkészülések a különböző rangos megmérettetésekre. 2011-ben megkezdődött az utánpótlás korú gyermekek toborzása. Az akkor már nagyon sikeres serdülőkorú versenyzők hatására egyre többen keresték meg a szakosztályt.

2013-ban Losonczy Ottó, Pesterzsébet díszpolgára felkérte Kaizinger Ágnes, hogy ketten együtt valósítsák meg, amit ő megálmodott, egy birkózó-fitness sportosztályt. 2014 májusában a gyönyörű birkózó-csarnokban ünnepélyes keretek között megtörtént a leendő sportosztályosok eskütétele, ezt követően minden 2. évben indult sportosztály a Gyulai István Általános Iskolában.

Szakosztályunk 2016 januárjában csatlakozott a Magyar Fitness Szövetséghez, versenyzőink a Szövetség valamennyi versenyén (I., II., III. osztály) megmérettetik magukat. Az évek alatt több alkalommal rendeztünk Fit-Kid versenyt, ahol a kiváló szervezés mellett a gyerekek is nagyon sikeresen szerepeltek. Az első nemzetközi sikere Eberhardt Júlia és Nagy Blanka nevéhez fűződnek.

A Magyar Fitness Szövetség versenyein kívül a Modern Táncsportok Magyarországi Szövetségének, az UPDF és a Fit-Kid Dance Free megmérettetésein is eredményesen szerepelnek versenyzőink.

A 2017/2018-as tanév még több sikert és elismerést tartogatott szakosztályunk számára. Az előző évet felülmúlva növendékeink az országos és a nemzetközi versenyeken is előkelő helyen végeztek. Pesterzsébet Önkormányzata kitüntető címet adományozott Kovács Emmának és Kliment Anna Sárának a tanévben nyújtott kimagasló teljesítményéért.

A 2018/2019-es tanév a szakosztály megalakulása óta a legsikeresebb év volt, számos országos bajnoki címet nyertek tanítványaink, mellyel kivívták helyüket a nemzetközi mezőnyben. Több ízben különdíjat vehettek át a gyerekek a bírói testület valamely tagjától.

Fit-Kid sportágban 2019-ben országos diákolimpiát rendeztek, ahol a gyerekek a Gyulai István Általános Iskolát képviselve kettő aranyérmet, egy ezüstérmet és egy előkelő negyedik helyet szereztek. Ennek a tanévnek a legnagyobb sikere, hogy első osztályú csapatunk képviselhetette hazánkat a 2019-es Fit-Kid Európa Kupán, melyet Magyarország rendezett.

2019-ben Fajt Georgina, szakosztályunk alapító tagja vehette át a nívós díjat Pesterzsébet Önkormányzata Sport bizottságának elnökétől.

Az igazi nagy sikereket 2020 őszétől érték el a szakosztály versenyzői, ezt a 2022-es év eredményei bizonyították is. Annak az évnek a mérlege: 229 érem, melyből 112 arany-, 66 ezüst- és 51 bronzérem. 2022-ben Musbeh Karina és Szálmán Csenge, 2023-ban Kliment Anna



2012-ben...

Sára, 2024-ben pedig ismét Szálmán Csenge vehette át a Sport bizottság elismeréseként járó kitüntetést.

Az alapításkor még óvodás korú gyermekek időközben felnőttek és a szakosztály meghatározó versenyzői lettek, Barna Imola, Csuptor Réka, Gerbár Dóra, Vida Nóra, Olasz Emma, Kliment Anna Sára, Szálmán Csenge évek óta az országos versenyeken eredményesen versenyeznek, emellett Musbeh Karina, Rónai Adrienn, Bátori Réka, Bolló Bernadett, Del-Giacco Lina, Pincze Roxána, Jakab Olívia is nemzetközi szintű egyéni versenyzők lettek.

Az ESMTK Fitness Szakosztály állandó felépítője a kerület különböző rendezvényeinek, valamint az ESMTK Birkózó Szakosztály által rendezett magas színvonalú versenyeké.

Minden évben jó hangulatú edzőtábor keretein belül készülnek a gyerekek a következő versenyévedra, évek óta karácsonyi gálaműsorral kedveskednek a szülőknek, hozzátartozóknak. Minden hónap júniusában a birkózó szakosztály meghívásának eleget téve nagy örömmel vesznek részt a nagyszabású és színvonalas rendezésű, de elsősorban családi hangulatú rendezvényen, a családi napon, ahol a szülők, gyermekek, testvérek együtt sportolhatnak, játszhatnak. Igazán összetartó, erős közösség, köszönhető ez az edzők elhivatottságának, a gyerekek és a szülők támogatásának.

Az ESMTK Fitness Szakosztály valamennyi edzőjének a munkája kellett ahhoz, hogy a gyerekek ezeket a szép eredményeket elérjék. A szakosztály tanítványai a versenysport befejezése után sem szakadnak el a szakosztálytól, kreativitásukkal segítik az edzők munkáját. Ebben az évben Pintér Panna, Eberhardt Júlia, Wágner Kitti volt versenyzők segítették az edzők munkáját a felkészülésben.

Mind szakmailag, mind emberileg olyan edzők dolgoznak a szakosztályban, akik életmódjukkal, tanulmányaikkal, a gyerekek irányába mutatott magatartásukkal követendő példaként állnak valamennyi sportoló számára.



Kezdetek... 2010

ESMTK Fitness Szakosztály 2024





A Fitness mint sportág kialakulása, elterjedése

A fitness olyan életforma, amely a jó fizikai erőnlétet, a szív, a tüdő és a vérkeringés tartós teljesítmőképességének fejlesztését, az egészséges életmódot és az esztétikus külsőt helyezi előtérbe. A fitness az 1980-as években kezdett szabadidős tevékenységből sportággá alakulni. A fitnessversenyek története 1984-ig nyúlik vissza. Először az Egyesült Államokban tartottak Ms. Fitness versenyt Wally Boyko amerikai üzletember kezdeményezésére és szervezésében. A 90-es évek elején Wally behozta a Ms. Fitness versenyeket Európába, melyhez elsőként Magyarország csatlakozott a Hargitai Győző által alapított Magyar Fitness Szövetségen keresztül, és csaknem 10 évig az IFSB kötelékében belül versenyztetett.

Az 1990-es évek közepén fitness világbajnoki címet szerzett Béres Alexandra szerint: „A fitness elsősorban optimális fizikai és pszichikai működési harmóniát, szociális alkalmazkodóképességet, a mindennapok optimális cselekvő- és teljesítmőképességét jelenti. Állapot, mozgalom és életforma.”

A Fit-kid versenyek története

A világon először a Magyar Fitness Szövetségnek (ma Magyar Fit-Kid Szövetség) jutott eszébe, hogy gyerekeknek is rendezzenek fitness bajnokságot Fit-Kid néven.

A kezdeményezésnek két célja volt: a helyes életmódra, egészséges táplálkozásra és a rendszeres mozgásra nevelje a fiatalokat. A sportág mozgásanyaga a talajtorna, az aerobik, a ritmikus gimnasztika és a tánc mozgásanyagából táplálkozik, de mindegyiktől különbözik. Ez adja egyedi jellegét és megjelenési formáját.

1998 óta részletes szabálykönyve, kialakult versenyrendszere és mozgásanyaga van, ami a tapasztalatokon alapuló és folyamatos szakmai konzultációk eredményeképpen mára érte el kibővült, letisztult formáját.

1998-tól 2010-ig a Fit-Kid a Magyar Diáksport Szövetség égisze alatt diákolimpiai sportágként is működött, majd 2019-től, immár a Magyar Táncsport Szakszövetség égisze alatt ismét visszakért a diákolimpiai sportágak közé.

Az első évben több mint 100 gyermek jelentkezett a versenyekre, a második évben ez a szám megduplázódott.

2000-ben hirdettek először fiú diákolimpiai bajnokot is, illetve ekkor került bevezetésre a csoportos versenyforma.

A 2005-ös versenyévadban a Magyar Fitness Szövetség új irányvonallal bővítette a Fit-Kid versenyek lehetőségeit, és meghirdette a Fit-Kid Dance versenysorozatát.

2009-ben alakult ki a mai versenyrendszer, mely 3 kategóriát foglal magába: Fit-Kid I. osztály (egyéni, csapat), Fit-Kid II. osztály (egyéni, csapat) és a Fit-Kid dance (egyéni) és Dance Show (csapat).

2017-ben újabb módosítások bevezetésével alakult ki a mai versenyrendszer, mely 7 kategóriát foglal magába: Fit-Kid I. osztály (egyéni, csapat), Fit-Kid II. osztály „A”, „B” (egyéni), II. osztály csapat, Fit-Kid dance „A” és „B” (egyéni), Dance Show (csapat).

Az idők folyamán a Fit-Kid versenyek igazi sportversenyekké váltak, amelyekben sok szakmai és edzőmunka tükröződik.

2007-ben Malaysiában rendezték az I. Fit-Kid Világbajnokságot, majd folyamatosan minden évben más-más ország rendezte az Európa kupát.

Fit-Kid Dance Free (új szakág)

A Magyar Fit-Kid Szövetség 2021-ben hozta létre a Fit-Kid Dance Free szakágat, mely főleg az akrobatikus tánc szerelmeseinek, műfaji megkötés nélkül nyújt igazán színvonalas versenyzési lehetőséget kezdő és haladó szinten. 2023-tól nemzetközi versenyt is rendeznek már ebben a szakágban, először csak csapatban, de 2024-től már egyéni A és B kategóriás versenyzők is indulhatnak a Fit-Kid Division által szervezett nemzetközi versenyeken.



AZ ESMTK FITNESS SZAKOSZTÁLY LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI

I. osztály:

Musbeh Karina Bólló Bernadett
Szálmán Csenge Csuptor Réka
Kliment Anna Sára Gerbár Dóra
Barna Imola Rónai Adrienn

II. osztály

Musbeh Karina Bólló Bernadett
Szálmán Csenge Csuptor Réka
Kliment Anna Sára Gerbár Dóra
Barna Imola Rónai Adrienn

„Nem elég a célt látni,
járható útja kell!

Nem elég útra kelni,
az úton menni kell!

Egyedül is! Elsőnek,
elől indulni el!”

Váci Mihály

XX. Fit-Kid Európa Bajnokság, Európa Kupa, Fit-Kid Dance Free Open, Bulgária, Szófia (2024.) résztvevői:

Musbeh Karina, Szálmán Csenge, Kliment Anna Sára, Barna Imola, Bólló Bernadett, Csuptor Réka, Gerbár Dóra, Rónai Adrienn, Bátorai Réka, Olasz Emma, Vida Nóra, Pincze Roxána, Takács Nóra, Tantos Regina, Tóth Zsófi, Wallerstein Réka, Budai Dorottya, Farkas Noémi, Soponyai Dalma, Horváth Lili, Del-Giacco Lina, Stark Dalma, Snoj Hanna, Jakab Olívia, Zorkóczy Zsóka, Bozó Petra, Onódi Liza, Szakács Lara, Rác Kristina, Kaszaky Bora





A tanítók: Dancsi-Molnár Ágnes és Maczkó-Niszner Annamária



Dancsi-Molnár Ágnes

Tanítói diplomámat 2011-ben szereztem meg a debreceni Kölcsey Ferenc Református Tanítóképző Főiskolán magyar műveltség területén. 2015-től dolgozom a Gyulai István Általános Iskolában.

Szülőként és pedagógusként egyaránt fontosnak tartom, hogy minden gyermek megszerezhesse azokat a készségeket, ismereteket, amelyek ahhoz szükségesek, hogy az életben a lehető legjobb tudjon boldogulni, használni tudja megszerzett tudását.

Mottóm: „senkit nem hagyunk hátra”, legyen szó tehetséggondozásról vagy a nehezebben indulók felzárkóztatásáról. Úgy gondolom, minden gyermek különleges, egyedi és tehetséges, csak meg kell találni, hogy miben. Hogyan? Kedvességgel, empátiával, megértéssel, elfogadással, meghallgatással.

Véleményem szerint ahhoz, hogy a kisiskolás megfelelően tudjon előrehaladni tanulmányaiban, elengedhetetlen, hogy a szülő-pedagógus kapcsolat is szilárd legyen, elfogadáson és bizalmon alapuljon. Hiszem, hogy mind a szülőknek, mind nekünk, pedagógusoknak közös a célunk, hogy a gyermek nyugodt és felhőtlen körülmények között tanulhasson.

Biztos vagyok benne, hogy sok játékkal, élménnyel és türelemmel minden gyereknek öröm lehet a tanulás, ezért igyekszem pozitív és elfogadó környezetet kialakítani az osztályaimban.

Izgatottan és nagy örömmel várom, hogy megismerhessem új tanuló társaimat, hiszen nemcsak ők tanulnak az iskolában, hanem mi, pedagógusok is tanulunk valamit tőlük, róluk minden nap.

*„A tudásra fordított befektetés fizeti a legmagasabb kamatot”
Benjamin Franklin*

Közös céljaink:

- Életkori sajátosságoknak megfelelő, érzelmileg gazdag légkör kialakítása
- Alapképességek elsajátítása, alapkészségek fejlesztése
- Minőségi oktatás, felhasználható ismeretek megszerzése
- Tanulási vágy felkeltése, táplálása, a tanulás tanítása
- Felzárkóztatás és tehetséggondozás
- Egészséges versenyszellem és sportszerű magatartás kialakítása
- Egészséges életmódra nevelés, testi és lelki egyensúly megőrzése
- Környezetünk tisztán tartására történő igényesség fejlesztése, a természet védelmére való nevelés
- Viselkedési és illemszabályok betartatása
- Hazánk megismertetése, hagyományaink őrzésére való nevelés



Maczkó-Niszner Annamária

1988-ban fejeztem be tanulmányaimat itt, az akkor még Stromfeld Aurél Általános Iskolában, majd 1998-ban visszatértem, mint alsós tanító.

Mind diákként, mind tanítóként szerettem és szeretek ide járni. Szerencsésnek mondhatom magamat, mert nagyszerű emberektől tanulhattam, akik mély nyomot hagytak bennem. Nagylányom ide járt, és fiam is itt tanul a 8. osztályban.

2002-ben drámapedagógus diplomát szereztem. A drámapedagógia által nyújtott lehetőségek segítséget jelentenek számomra kis tanítványaim alkotó munkájának, fantáziájának, kreativitásának, képzelőerejének kibontakoztatásában, a tanulás-tanítás folyamatában, az esetleges feszültségek oldásában, hiszen a játékos tevékenységek sikerélményt nyújthatnak.

Eddig rajz tagozatos és dráma irányultságú osztályokban tanítottam.

2024-ben tehetségfejlesztő pedagógus végzettséget szereztem.

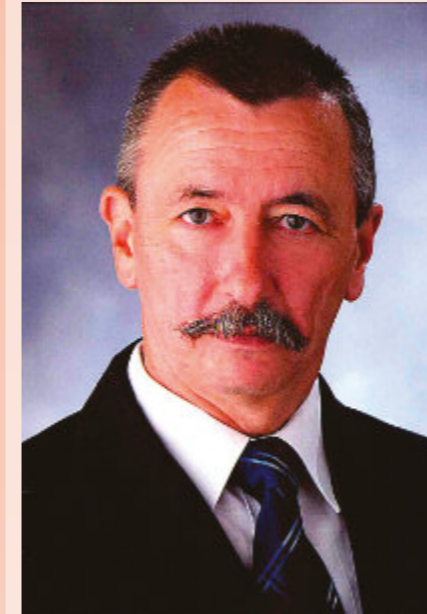
A kreatív alkotás szívügyem. Nagyon fontosnak tartom a közösségformálást, a tehetséggondozást és a lemaradók felzárkóztatásának jelentőségét munkámban.

Jelenleg a 4. c osztályfőnöke vagyok, emellett az 5. évfolyamon dráma és színház tantárgyat tanítok.

Szeptemberben induló birkózó-fitness osztályunkba szeretettel várom a kis elsősöket!



Lernyei Ákos, a Gyulai István Sportiskolai Általános Iskola igazgatójának köszöntője



KEDVES SZÜLŐK!

A Gyulai István Sportiskolai Általános Iskola igazgatójaként a sport jellem- és személyiségformáló erejére szeretném felhívni figyelmüket. A sportosztályok célja a versenysport utánpótlásának biztosítása, oly módon, hogy a gyermekek személyiségfejlesztésében, nevelésében és oktatásában kihasználjuk a birkózás és a fitness adta lehetőségeket olyan tulajdonságok erősítésére; mint például a kitartás, a becsületes küzdeni tudás, az összpontosítás. Ugyanakkor a sportág számára hasznos képességeket is kialakítjuk a jövő versenyzőiben. Ilyenek: a közösségért való tenni akarás, a hazaszeretet, a kreativitás, egymás segítése. Valljuk: igazán sikeres sportoló – miként más területen tevékenykedő ember is – csak az lehet, aki fizikailag, szellemileg és lelkiileg jól felkészült az előtte álló feladatok megoldására.

A fenti célok megvalósítása érdekében egy összetett programot dolgoztunk ki, melynek főbb részei: készségfejlesztés központú oktatás; a testi, szellemi és érzelmi nevelés. A gyerekek egész napos nevelés-oktatás keretei között napi 8 órában vesznek részt szervezett foglalkozásokon, melyek során délelőtt elsajátítják a tananyagot, a testnevelés általános tan-

anyaga mellett ismerkednek a birkózás és a fitness alapjaival; ebédelnek, játszanak, majd a délutáni órákban elkészítik leckéiket, edzésen vesznek részt. Már az első osztálytól szinte észrevétlenül gyakorolják az angol nyelvet szabadidős tevékenységük során. Az edzéseket nemzetközileg is elismert szakemberek irányítják, a sportág halhatatlanjának megválasztott Kruij Iván nyomdokain.

Várjuk mindazokat Budapestről, illetve a főváros vonzáskörzetéből, akik kitartóak, tudnak küzdeni, szeretnek versenyezni; és akiknek szülei is elég kitartóak, hajlandóak gyermekükre sok szabadidőt áldozni, elkísérik és biztatják őket a hétvégi versenyeken, egyaránt tudnak örülni saját gyermekük és a csapat sikereinek.

Az osztályba képességvizsgálat alapján vesszük fel a gyerekeket, melyről olvashatnak tájékoztatónkban.

Szeretettel várjuk az érdeklődőket!



Kérdéseikre szívesen válaszolunk az alábbi elérhetőségeken:

Gyulai István Sportiskolai Általános Iskola:

info@gyulaisuli.hu

06 1 285 4248

ESMTK Birkózó Szakosztály:

esmtk@esmtkbirkozas.hu

06 70 940 6022



A Gyulai István Sportiskolai Általános Iskola története

1952-ben kezdődött el iskolánk építése. A főépületet 1953-ban, a tornatermet és a hozzá csatolt szárnyat a következő évben vették használatba. Az 1958/59-es tanévben az iskola felvette a Stromfeld Aurél Általános Iskola nevet. Tekintettel a már korábban is meglévő sportegyesületi kapcsolatokra, elődeink Budapesten az elsők között kezdték meg a testnevelési tagozat szervezését. 1967-ben több mint 2 ezer négyzetméteres sporttelep létesült az udvari terület északi részén. 1973-ban készült el udvarunkban a kerületi tanuszoda, melyet a kerület tanulói szervezett keretek között közösen használhattak. 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 Pesterzsébet Önkormányzata és az akkori 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 tanulóink, ezzel is erősítve az együvé tartozást, a közösségi ér-

zést. Törekvésünk, hogy iskolánk belső világa – erkölcsi értékrendünknek megfelelően – gyermek- és emberközpontú legyen, egymás elfogadására, megbecsülésére, szeretetére épüljön.

A „Gyulai sulis” egy szerető, stabil közösség, ahová a gyerekek örömmel járnak. Igyekszünk olyan légkört kialakítani, ahol a gyermek érdekében a szülők a pedagógusokkal együttműködnek. 2006-tól iskolánk tornatermében folytak az ESMTK Birkózó Szakosztály edzései. Összefogással minden lehetséges. 2011-



ben Losonczy Ottó kezdeményezésére, támogatásával, valamint az Oktatási és Kulturális Minisztérium és Pesterzsébet Önkormányzatának támogatásával megépült a nemcsak Magyarországon, hanem Európában is egyedülálló, 3 ezer négyzetméter alapterületű sportkomplexum, melynek alsó szintjét az ESMTK birkózói, felső szintjét iskolánk tanulói „birtokolják”. 2011 a változások éve volt iskolánk életében, hiszen iskolánk felvette a Gyulai István Általános Iskola nevet.

Az eltelt évek kitaró munkájának eredménye, hogy iskolánk volt tanulói közül többen állhattak dobogóra korosztályos világversenyeken, sőt büszkélkedhetünk felnőtt világbajnok birkózóval is, miként fitnesses lányaink hagyományos belföldi sikereik után egyre szebb eredményekkel szerepelnek határainkon kívül is.



A sportosztályról

Olyan sportosztályt álmotunk meg, ahol a pedagógusok, az edzők és a szülők maximális támogatásával mindent megteszünk azért, hogy a gyerekek a tanulmányaikban és a sportolásban is a legjobb eredményt éri el. Nemcsak a sportolást, hanem a tanulást is kiemelt helyen kezeljük, hiszen egy sportoló, ha megsérül, akkor legyen a kezében egy szakma, diploma, amit bármikor elő tud venni és hasznosítani. A gyermekek az iskolában egyenruhát kötelesek viselni. Ezt azért tartjuk fontosnak, hogy a gyerekek között a társadalmi különbségek ne mutakozzanak meg. A sportosztály technikai felszereltsége a XXI. századnak megfelelő. Az osztály 8 saját számítógéppel, TV-vel, DVD lejátszóval, HiFi-toronyral, valamint digitális táblával rendelkezik. A tanterem teljesen felújított, korunk követelményeinek megfelelő.

Elengedhetetlen a jó szülői háttér. Fontos, hogy a szülők elkötelezettek legyenek a tanulás és a sport iránt, és mindenben támogassák a gyerekek iskolai, illetve sportolói fejlődését. Szülői háttér nélkül ez elképzelhetetlen. A 2025/2026-os tanévben olyan új torna- és edzőteremben várjuk a gyerekeket, ahol saját birkózócsarnokkal rendelkezünk.

AZ ISKOLAOTTHON:

A két tanítói tantárgycsoportos tanítást végez. Az órákat megosztva, délelőtt és délután tartják. Nemcsak a tanítási órákat vezetjük, hanem gondoskodnak a szabadidő tartalmas eltöltéséről, valamint a tanulók másnapi felkészüléséről is, amely önálló tanulási keretében történik. Ezt mindig az a pedagógus vezeti, aki az adott tantárgyat tanítja. A tanítók segítségével sajátítják el a gyerekek a különböző tanulási technikákat is (pl.: időbeosztás, feladatok sorrendje, szóbeli tanulás módszere).

EGYENRUHA:

Az osztály tagjai az iskolában egységes formaruhát viselnek, amit az ESMTK Birkózó Szakosztály biztosít. Viselése kötelező!

A JELENTKEZÉS FELTÉTELEI:

A gyerekeknek legalább fél évig előkészítő edzésre kell járniuk. Orvosi vizsgálaton kell részt venni, amely alapján „birkózásra alkalmas” minősítést kap a gyermek. A sportosztályba való felvételt követően a gyermeknek minden edzésen, versenyen, ESMTK-s rendezvényen meg kell jelennie. Mind a gyermeknek, mind a szülőnek mindent meg kell tennie azért, hogy a szakosztály sikeres legyen, és hogy minél jobb sportközösség alakuljon ki. A szülőknek segíteniük, támogatniuk kell gyermeküket akkor is, ha hullámvölgybe kerül. Csak azok a gyermekek járhatnak sportosztályba, akik a fentieket magukénak vallják és tudják. Amennyiben a gyermek abbahagyja a birkózást, úgy másik osztályba kerül.

CÉLOK ÉS FELADATOK:

- Az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a tanulókat olyan testi műveltséggel (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek) és ezekből fakadó értékekkel ruházza fel, ami megalapozza későbbi mozgásos cselekvési biztonságukat, rendszeres fizikai aktivitásukat.
- A tanulók felismerjék a sport egészségügyi értékeit, és a rendszeres fizikai aktivitás életük részévé váljon.
- A kondicionális és a koordinációs képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése.
- Tanulási, játék- és sportolási élmények nyújtása: elsajátítás, teljesítmény, kollektív siker, a tevékenység öröme.
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a félelem, a nehézségek leküzdése, a szabályok betartása, összpontosítás, céltartás.
- A választott sportág minél magasabb szinten való elsajátítása.
- Életkoruknak megfelelően fejlett izomzattal legyenek képesek uralni testtömegüket a különböző feladatmegoldások során.
- Tudjanak csapatban egy célért küzdeni.
- Tökéletes alapok elsajátítása, a türelmes, céltudatos, egymásra épülő munka.

Célunk, hogy évek múlva is legyen lehetőségünk erre építve, magas tudásszintű versenyzőkkel képviselni hazánkat a különböző rangos megmérettetéseken.

Kiemelt fontosságú, hogy tanítványaink rendszeres, fokozatosan egyre nagyobb terhelést jelentő felkészítő edzéseken vegyenek részt, melyet szüleik is támogatnak. Mert akármilyen gondosan előkészített szakmai felkészülési, oktatási terv sem lehet eredményes, ha azt nem támogatja a többi „külső” körülmény, a családi, szülői háttér, az iskolai oktatás keretei, az edző és szülő, az edző és tanítvány közös célért megvalósuló együttműködése. Ezért is jelent ideális lehetőséget az iskolai tantervként megvalósuló birkózás (fiúknak) és a fitness-tánc (lányoknak) oktatás, és ennek szakszerűen kidolgozott anyaga. Alkalmazása feltételezi a felkészítő szakembergárda munkájának összhangját, az állandó szakmai egyeztetéseket az iskolai vezetőkkel, edzőkkel és valamennyi érintett aktív, lelkiismeretes részvételét a folyamatban. Az általánosan megfogalmazott célok eléréséhez igen fontos, hogy kezdetben valamennyi tanuló részvételével, egységes gyakorlatok alkalmazásával teremtsük meg a közös alapot a versenyzők számára



Továbbtanulási lehetőségek

Az ESMTK Birkózó Szakosztálya együttműködési megállapodást kötött a „Budapest” Baptista Gimnázium, Technikum és Sportiskolával, ahová több birkózónk is jár. Nappali tagozaton 2 képzési formából választhatnak az érdeklődők: köznevelés típusú gimnázium, köznevelés típusú technikum (szakági edző).

SPORTISKOLA

Sportiskolánk olyan 8. osztályos tanulók jelentkezését várja, akik a sport területén kimagasló eredményeket értek el, vagy akik a sportkarrierjük az életük meghatározójának tekintik.

Köznevelési típusú sportosztályainkban gimnáziumi vagy technikum keretek között is folytathatják a középiskolai tanulmányaikat. 4 éven keresztül speciális hagyományos középiskolai rendszerben folyik a képzés, illetve a délelőtti edzésidők óra-rendhez igazításával biztosítjuk a testnevelés órán kívüli heti háromszor két óra edzéslehetőséget.

A közismereti tantárgyak mellett sportismereteket oktunk, melyek elsajátításával a sportszakmai területeken folytathatják egyetemi vagy főiskolai tanulmányaikat.

A felvételinél előnyt élveznek azok a tanulók, akik a korosztályos bajnokságokon helyezést érnek el és válogatott kerettagok.

A délelőtti edzések színtere a Kruj Iván Sportcsarnok. A diákok tanulmányaik során az elméleti képzés mellett sokszínű sporttá-



borokban is részt vesznek: sítábor, vitorlás tábor, vízi tábor, valamint extrém sport-programok színesítik az évfolyamok életét.

Iskolánk kiemelt sportági területe a birkózás, hiszen kiváló kapcsolatot ápolunk Magyarország legjobb sportszakosztályával, az ESMTK Birkózó Szakosztályával, ahonnan jelenleg az iskolánkba több tehetség is jár, vagy járt, akiknek nagy része korosztályos válogatott. A nemzetközi porondon eredményes volt tanulóink közül Szőke Alex (felnőtt világbajnoki ezüstérmes, olimpiai 5. helyezett) és Losonczi Dávid (U23 Európa-bajnok, felnőtt világbajnok, olimpiai kvótás), jelenlegi tanulóink közül László Mózes, László Nikolett és Zhtyovoz Maria, akik több nemzetközi versenyen értek el dobogós helyezést. Minden birkózó többszörös diákolimpiai és korosztályos magyar bajnoki címmel büszkélkedik.



ESMTK KOLLÉGIUM

2015-től új sportkollégiuma működik az ESMTK Birkózó Szakosztálynak, amely lehetővé teszi, hogy távolabbi helységek diákjai is nálunk tanulhassanak. A kollégium teljesen felszerelt komfortos szobákkal, étkezővel és klubhelyiségekkel várja a jelentkezőket. A kollégium házi-rendje az iskola tanítási rendjéhez és az edzések időpontjához igazodik.



Tökéletes körülményekkel várunk mindenkit

Szakosztályunk vezetői, edzői biztosítják a hátteret, a gyerekeknek szorgalmukkal, tehetségükkel kell hozzájárulni a sikerhez.



További információkat honlapjainkon tekinthetnek meg:
www.esmtkbirkozas.hu
www.gyulaisuli.hu
 Kérdéseiket az alábbi e-mail címeken várjuk:
esmtk.birkozas@gmail.com
info@gyulaisuli.hu

Amennyiben kérdésük lenne a **birkózó sportosztállyal** kapcsolatban, keressék Kliment Lászlót a 06 70/618 1486-os, vagy Balogh Ferencet a 06 20/926 3998-as telefonszámokon. A **fitness sportosztállyal** kapcsolatos kérdéseiket Kaizinger Ágnesnek tehetik fel a 06 70/775 6183-as telefonszámon.

Kedves Szülők!

A 2025/2026-os tanévben a XX. kerületi Gyulai István Sportiskolai Általános Iskola a nagy múltú ESMTK Birkózó Szakosztállal és Fitness Szakosztállal karöltve különleges sportosztályt indít.

Ebben az osztályban a tanulás mellett a birkózás és a fitness kerül a középpontba, melyek megerősítik a testet, a lelket, és olyan akaratot kölcsönöznek a benne élőknek, mely figyelemmel párosulva olyan sikertörténetet eredményez, mint amelyet a prospektusban megszólaló halhatatlan sportolók, kiváló edzők, sikeres üzletemberek tudhatnak magukénak.

Ők mindannyian egy erős, összetartó család tagjai.

Ez a család nem más, mint a birkózók családja. Ezt alátámasztva megszólalnak a sportág nagyjai, a gyerekek edzői, sportvezetők, elhivatott pedagógusok, valamint az iskola igazgatója.

Valamennyien hiszik és tudják, hogy a megalakuló osztály tagjai a lehető legjobb technikai feltételek mellett családias légkörben cseperednek fel, ahol testi és szellemi erejük egyaránt pallérozódik.

Adják meg gyermeküknek az esélyt, hogy egyszer, évek múltán, a róluk készült portré is felkerülhessen arra a tablóra, melyen a sportág halhatatlan magyar hősei szerepelnek!



ESMTK Birkózó Szakosztály



ESMTK Fitness Szakosztály