

Sportolj Köszabószáival



A fizikai erőnlét mellett minden sportban fontos a gondolkodás, a szellemi hozzáállás, a koncentráció képessége is. A kétféle követelmény aránya sportáganként eltérő. Lássunk most néhány olyat, ahol ez utóbbi a hangsúlyosabb.



Balázs Botond,
Segesvár



Szabó Csenge,
Marosvásárhely



Bartha János Ábel,
Bölön



Milyen sakkbábut
kérsz? Szép fényeset?
Vagy adjak inkább mattot?

A sakkjátzsma során a fizikai küzdelem nincs ugyan jelen, de olyan szintű koncentrációt igényel, hogy egy játszma épp annyira fárasztó lehet, mint sok-sok kilométer lefutása. A magyarországi Polgár lányokat apjuk szüle-tésüktől sakkozónak nevelte, mindhárman kimagasló eredményeket értek el. Judit 12 éves kora óta a felnőtt női világranglista első helyezettje.

A szellemi sportok (sakk, bridzs, go, dáma) szövetségei külön olimpia szervezéséért küzdenek. Bár világszerte több millióan művelik őket, e versenyek nézettsége messze alulmarad a hagyományos sportokénál.



A vadászatnak és a hadviselésnek őskortól fontos eleme a pontos célzás. A sportlövészet és -íjászat versenyzői korszerű, speciális „fegyverek” használatával teszik próbára pontosságukat.



A két oldalon
felsorolt sportok közül melyek azok, amelyeket vakációs időöltésként magad is kipróbálhatsz?



A pontos célzás az alapja a megfelelően kiépített, füves terepen űzött golfnak is. A labdát minél kevesebb ütéssel, bonyolult szabályok betartása mellett kell a kijelölt lyukba juttatni.



... Tóthpál Eszter,
... Arad



Hiába a hatalmas erő, kellő összpontosítás nélkül senki sem tudná a magasba emelni testsúlya többszörösét. Az ősrégi virtuskodásból kifejlődött sport ma több súlycsoportban, kétkaros lökés és szakítás próbából áll.



... Iván Mária Denisa,
... Segesvár



A jóga szellemi-teszt harmóniához segíti művelőit. Nyugati ember nemigen tud egy hindu jógi nyomába érni, az aszánák (tartások) gyakorlása, a meditáció azonban sokat javíthat közérzetünkön.



... Török Dávid,
... Marosvásárhely



Természetmegfigyelő, könnyű séta vagy hosszú kirándulás, teljesítménytúra vagy a manapság divatba jött nordic walking, mely a botok segítségével a felsőtestet is átmozgatja – télen-nyáron találni könnyebb vagy megerőltetőbb, szabadban végzett, testreszabott mozgásformát. Sokukat versenyszerűen lehet űzni, másoknak lazító, lelki egyensúlymegőrző szerepük van.

Októberi megfejtés: a maratoni futónak 42,195 kilométert kell megtennie. **Könyvjutalmat nyert: Spier Alexandra, Arad;** a nyárádszeredai IV. C; a segesvári IV. D osztály; magyargyerőmonostori olvasóink.

Szerkesztette MÜLLER KATI

Sportolj Kószbószával – Napsugár, 2011. december