



MINDNYÁJUNK SPORTJA

Régi tréfa: a futball az igazi magyar sport. —
Miért? — Mert huszonkét ember dolgozik és negyven-
ezer nézi...

Ez a csípős mondás pár évvel ezelőtt még nagyon jellemző volt a magyar sportéletre. Voltak a sport minden ágában kiváló versenyzőink, voltak tízezres nézőtömegeink, de a társadalom zöme nem sportolt, hanem csak nézett.



Néhány év alatt azonban szinte forradalmi átalakulás ment végbe: a tribünök serege megfogyatkozott s a játszóterek, vizek, sportintézmények tevékeny szereplőinek száma megsokszorozódott. Fogyókúra, vikend-mozgalom és más külső tényezők is játszottak közre, de az öröndetes valóság az, hogy ma már nemcsak bajnokságról álmodozó gyermekek és dicsőségért küzdő ifjak a sport

katonái, hanem a felnőttek, sőt az »öregek« is felcsaptak sportembernek és küzdenek — a maguk egészségéért.

Játékos sportok, sportszerű játékok ejtik hatalmukba minden társadalmi osztály egyre szélesebb rétegeit. S akik még mindig csak nézők, talán már csak azért

maradtak azok, mert nem merték megtenni az első lépést, és »Öreg sportember« barátaiktól, ismerőseiktől szegyeitek tanácsot kérni, hiszen már évek óta azt füllentik mindenkinek, hogy: igen, hogyne, sportolnak ők is ... úsznak ... teniszeznek, golfoznak ...

Ezt az első lépést akarjuk megkönnyíteni olvasóinknak. A játszó sportok elemi iskolájába vezetjük el. De azért »egyetemi« a jelleg: mindenki szabadon, tetszése szerint választhat a »tantárgyak« közül. Téli és nyári, előkelő és olcsó, izmosító és szórakoztató sportokat mutatunk be. Tessék választani.

1. ASZTALI TENISZ

— Asztali tenisz? — Igen. Vagy ha úgy tetszik, ping-pong. — Ugyan kérem, hogy tetszik képzelni... ezt a gyerekes ugrabugrálást... Ez sport? —

Igenis az: nagyon hasznos mozgás, sok ügyesség és kitartás kell hozzá. És nagyon szórakoztató. Ez a japán származású, kétezeréves játék — mint minden sport — Európában először angol földön nyert polgárjogot. Mi kell hozzá? Tágas szoba, amelyből a törekeny vázákat ajánlatos eltávolítani, nagy asztal, kis háló, két ütő és néhány kaucsuklabda. A nemzetközi szabályoknak megfelelő asztal 274.5 cm hosszú, 152.5 cm széles, síma fája nem túlságosan kemény. Színe zöld, fénytelen. A földtől 76—77 cm magasságban, vízszintesen elhelyezett asztallapot négy szélén két centiméter széles fehér csík szegélyezi. (De jókora ebédlőasztal is megteszi.) Az asztalt 17.5 cm magas átlátszó, zöld háló választja ketté. Az ütő formája tetszés szerinti. Esti játéknál a lámpa lehetőleg az asztal fölött, közepén lógjon.

A két játékos egymással szemben feláll az asztal két végénél. Sorshúzással eldöntik, hogy melyik kezdje az adogatást (szerválást). Az adogató úgy üti meg a

labdát, hogy az előbb saját térfelén érje az asztalt, majd a háló fölött az ellenfél oldalán essen az asztal lapjára. Ha szerválás közben a labda a hálót érintve esik át a túlsó oldalra, a labda érvénytelen, új szerválás következik. A túlsó oldalon leesett labdát az ellenfélnek úgy kell visszaütnie, hogy az egyenesen az ellenfél térfelére essen. (A saját oldalon tehát csak az első ütésnél kell a labdának az asztalt érinteni.) Levegőből nem szabad a labdát visszaütni, tehát mindig meg kell várni, amíg a labda asztalt ér. Aki nem tudja a labdát az ellenfél asztalrészére a háló fölött (vagy mellett) átütni, egy pontot veszít. Ekkor új szerválás következik. Mind-egyik játékos ötöt-ötöt szerválhat egyfolytában, azután a másik fél adogatása következik. Mikor valamelyik játékosnak 21 pontja van, végetér a »szet«, feltéve, hogy a másiknak ugyanakkor nincs 19-nél több pontja. Ha 21: 20 a játék állása, akkor mindaddig folytatni kell, amíg valamelyik játékosnak nincs két pont előnye, illetve hátránya. (Pl. 26: 24, 30: 28, stb.) Egy mérkőzés egy vagy több szetből áll, a mérkőzést az nyeri meg, aki — az előzetes megállapodáshoz képest — előbb nyer két, vagy három szetet. Minden szét után helyet cserél a két játékos, ha pedig harmadik, vagy ötödik szét az utolsó, ebben helycsere van akkor is, amikor az egyik játékos eléri a tíz pontot.

Négyen is játszhatják az asztali teniszt: két-két pár játszik egymás ellen. Ilyenkor a »szingli«-vel szemben két változás van a szabályokban. 1. Az adogatásnál a labdának átlósan kell átjutni a hálón, tehát nemcsak az asztal egyik feléről a másikra, hanem egyik oldalról is a másikra. 2. Az együtt levő játékosok csak felváltva üthetnek a labdába s a sorrend elvétele éppen olyan hiba, mintha nem tudták volna a labdát visszaütni. A négy játékos mindig ugyanabban a sorrendben váltja egymást az adogatásban, ötször az egyik oldalról, ötször a másíkról és ennek megfelelően cserélődik a »fogadó«

személye is, vagyis az, akinek a szervált labdát először kell visszaütnie.

Valóságos kis versenyeket is rendezhetünk így otthon, ha sokan vagyunk a játékhoz. Használhatjuk a »kiesési rendszert«, amikor az egyes partik győztese mérkőznek egymással mindaddig, amíg csak egy veretlen játékos marad, — vagy rendezhetünk, ha van elég idő, »körmérkőzést«. Ilyenkor sorra mindenki játszik mindenkiel s az a végső győztes, aki legtöbb ellenfelét legyőzi.

Eleinte bizony nem könnyű ez a játék. A kezdő gyakran üt a labda mellé, vagy rosszul találja el s a könnyű kis kaucsuklabda felugrik a mennyezetig, elrepül a szoba legtávolabbi zugába. A labdaérezék megszerzése után gondolhatunk azután arra is, hogy a cseles ütések megtanuljuk. Ezek a következők:

Drive. A nem túlságosan gyorsan érkező labdát nyújtott karral, nagy erővel, laposan, közvetlenül a háló felett ütjük át az ellenfél oldalára. Ha ütés közben gyorsítjuk az ütő kar előrerántását, akkor a labda pörögni kezd és így még laposabb szögben ugrik fel az asztalról, ennél fogva nagyon nehéz visszaütni. Ugyanúgy — ellenkező irányú csuklómozdulattal — »nyeshetjük« is labdát. Csuklónk mozdulatával különböző irányú forgást, »falsot«, pörgést adhatunk a labdának.

Half-volley. A drive ellen a legjobb védekezés a half-volley, amelynél a labdát már abban a pillanatban visszaütjük, amikor asztalunkat éri.

Smash. Ha a labda magasra ugrik fel előttünk, akkor felülről lefelé ütjük át nagy erővel a túlsó oldalra. Ez a labda olyan gyors, hogy szinte lehetetlen visszaadni.

Helyezés. Vigyázni kell arra is, hogy a labda lehetőleg az asztal szélére essék le. Ha többször egymásután az egyik sarokra »helyezzük« a labdát, akkor az ellenfél szinte öntudatlanul arra az oldalra húzódik át s ekkor

a másik sarokra ütött labdát a meglepettség folytán csak nehezen tudja visszaadni. Jó taktika az is, hogy felváltva a jobb és bal sarokra irányítjuk a labdát s mikor az ellenfél ezt már megszokta, hirtelen kétszer egymásután ugyanarra a sarokra »helyezzük« a labdát.

Még néhány szabály: az ütővel a hálón átnyúlni nem szabad. Ha az ellenfél labdája akárcsak véletlenül is ütönket éri, mielőtt az asztalra ütődött volna, ez »töccs«, nálunk számít hibának. Még akkor is, ha a labda már szemelláthatólag túljutott az asztalon és így »töccs« nélkül az ellenfél hibájának számított volna. Tilos az ütővel az asztalt érinteni. A háló mellett, oldalt átütött labda érvényes, ha az ellenfél oldalán asztalt ér. Érvényes a »csusza« is, vagyis ha a labda az asztal szélét érintve, nem pattan fel, hanem lecsúszik.

Nagyon olcsó sport. Csak az asztal kerül komolyabb pénzbe, az ütő és a labda párfilléres befektetést kíván. Az asztali tenisz szobasport. Lehet ugyan szabadban is játszani, de már a legkisebb szellő is nagyon megnehezíti a játékot.

2. EVEZÉS

Budapest ma legnépszerűbb sportja. Áprilistól októberig tízezer csónak van »üzemben« a Dunán, a legszebb nyári vasárnapokon negyvenezer ember rándul ki csónakon. Elég bonyolult »üzem« a csónakázás, egyedül ne vágjon neki senki, hanem tapasztalt »vad-evezős« barátok társaságában töltse legalább az első esztendő.

Kétféle csónakot használnak a Dunán. A *kilbót* különleges magyar csónak, 7-5 méter hosszú, 80 cm széles, rendszerint két evezős foglalhat helyet guruló ülésin, de rajtuk kívül a kormányosnak és még egy személynek is helye van benne. Ára újonnan 300—600 pengő, de jó használt csónakot 100—200 pengőért is kapni. Előnye: a gyorsaság, nagyobb befogadóképesség

és stabilitás, az egész testet igénybevevő evezősmunka. A *kajak* jóval olcsóbb (80—160 pengő), legfeljebb kétszemélyes, kisebb súlyú hajó. Könnyebb benne evezni, mint a kilbótban, de ez az evezés inkább csak a felső testet veszi igénybe. Előnye a kilbóttal szemben, hogy az evezős előre néz evezés közben.

Az evezéssel kapcsolatban sok aprólékos dolgot kell megtanulni, ha azt akarjuk, hogy a Duna hűsvízű sporttársunk és ne életveszéllyel fenyegető ellenségünk legyen. Ezeket az apró fogásokat gyakorlat közben a »tanulóesztendőben« mindenki könnyen ellesheti tapasztalt társaitól.

A kilbótban magának az evezésnek a lényege két mozdulat: 1. a lapát hátratulása és lementése, 2. az áthúzás. — 1. A guruló ülést egészen előrehozzuk, a könnyedén megmarkolt, hüvelykujjunkkal a forgó villához szorított lapátok nyelét egész a csónak pereméig széttoljuk; ezután a lapátot élével merőlegesen a vízre fordítjuk és belemerítjük, egészen a lapát fejének kétharmadáig. 2. A csónakban erre a célra szolgáló deszkának feszített lábunkkal a guruló ülést hátratuljuk és a lapátok nyelét nyújtott karral hátrafelé húzzuk. Törzsünket hátradöntjük, majd két könyökünket behajlítva, kétoldalt derekunk mellé húzzuk az evezők nyelét és ezzel az evezők lapátját, vagy tollát a vízből »kiszabadítjuk«. Most már megint az első mozdulat következik: két karunkkal a lapátok nyelét előre toljuk, a deszkához szíjazott láb segítségével felülünk, előre-gurulunk s közben a laposra fordított lapátokat tenyérenyíval a víz színe fölött ismét hátratuljuk, hogy újból bemeríthessük és áthúzhassuk.

Ha két evezős van a csónakban, akkor azoknak minden mozdulatukat egyszerre, egymással párhuzamosan kell végezniök. Hosszú gyakorlással ezek a mozdulatok teljesen beidegződnek. A legfontosabb, hogy a lapátot nem szabad mélyen bemeríteni, mert akkor

nehéz a vízből kiemelni (»rákot fogott« — mondja a szakkiifejezés) s a csónak felborulását idézheti elő.

Az evezéssel egyben kormányozni is lehet: ha jobbkézzezel húzunk erősebben, a csónak balra kanyarodik, ha balkézzezel, jobbra. Az evezősök a kilbótbán háttal ülnek a menetiránynak s így egyiküknek állandóan hátra kell nézegetnie, hogy más csónaknak, vagy a partnak neki ne menjenek. Ezért kényelmesebb, ha kormányos is van. Az evezősökkel szemben ülő kormányos két zsinórral igazítja a kormányt; ha jobbkézzezel húz, a csónak jobbra kanyarodik, ha balkézzezel, balra. Jó szemmérték, sok gyakorlat kell a kormányzás-hoz is. A kormányos erkölcsileg és jogilag is felelős a csónakkal kapcsolatos balesetekért.

A kajakban nincs gurulóülés, hanem a csónak fenekén levő párnára ülünk s hátunkat egy másik párnához támasztjuk. A lábat itt az úgynevezett keresztbordához kell feszíteni. Az egy darabból álló kétkanalú lapátot közepén megmarkoljuk, hogy két öklünk valamivel távolabb legyen egymástól, mint két vállunk. Az evezés mozdulata a csípőből indul ki. A lapát egyik végét merőlegesen a vízbe mártjuk, törzsünkkel arra fordulunk és lapátot a vízben leeresztett vállal közvetlenül a csónak oldala mellett magunk felé húzzuk. A másik kar a kezdésnél behajlik, majd nyújtott helyzetben tolja a lapát másik végét. Mikor a tolókar már teljesen kinyúlt, akkor átbillenti a lapátot a kajak túlsó oldalára és most már kicserélődik a két kar szerepe.

Mind a kétfajta csónaknál nagyon fontos, hogy ne csak a kar erejével evezzünk, hanem egész törzsünket kihasználjuk.

A dunai csónakázásnak szigorú közlekedési szabályai vannak. Felfelé, a víz folyása ellen a csónakok közvetlenül a part mellett haladnak és a mélyvíz felé kerülnek. Lefelé a parttól legalább ötven méter távolságban kell haladni, hogy a felfelé tartó csónakok élvez-

hessék a gyengébb sodrású vízrészt. A lefelé tartó csónak azonban természetesen a folyó közepét keresi, mert ott a legerősebb a víz sodra. A folyón lefelé, hazafelé tartó kirándulók rendszerint behúzzák a lapátokat és a Duna sodrára bízzák magukat. Ez a »csurgás«. Ilyenkor fokozott óvatosságra van szükség, mert a lapátok nélkül a keskeny csónak egyensúlyi helyzete kevésbé biztos. A lapátokat úgy kell elhelyezni, hogy szükség esetén egy pillanat alatt ismét használhatók legyenek. Ha gyorsan járó hajó jön, ki kell kerülni, a mögötte keletkező erős hullámokon pedig a lapátoknak a víz színén való nyugtatásával egyensúlyt kell tartani. Ügyelni kell arra is, hogy a csónak lehetőleg párhuzamosan álljon a hullámok vonalával! Ha a part mellé állunk, kikötünk, mindig szembe kell fordítani a csónak orrát a víz folyásának irányával.

A csónakkal elég sok vesződés van, a csónak meghálálja azonban, ha valaki szereti, mert: gondozd csónakod, hogy hosszú életű legyen a vízen. A csónakot és lapátokat minden év tavaszán lakkozni (vagy lakkozttatni) kell, hogy a nedvességnek ellenálljon. Ilyenkor előbb jól ki kell mosni a csónakot, utána puha ronggyal szárazra törölni. Ezután a régi lakkot csiszolópapírral ledörzsöljük, majd — pormentes helyen — ecsettel felkenjük a csónak minden részére az új lakkot, mikor pedig megszáradt, még egyszer átlakkozzuk az egészet. Minden kirándulás után is jól ki kell mosni a csónakot. Homokos lábbal sohasem szabad beleszállni, mert így gyorsan tönkremehet a lakkozás.

Rendszám és igazolvány kell a csónakhoz, akár az autóhoz. Erről annak kell gondoskodnia, akitől a csónakot vesszük. Ha hiányzik a csónaktól elütő színű rendszámnak csak egyetlen számjegye is, — a csónak bármelyik oldaláról — ez már közlekedési kihágás, amelyet a Dunán cirkáló rendőri motorosok sasszeme azonnal észrevesz.

A csónak garázsa: a csónakház. Az egyévi garázs-díj egységára 72 pengő, de külön meg kell fizetni a vet-közéhselyiség bérlését, amely aszerint változik, hogy a illető csónakház mennyi komfortot nyújt.

Gondoskodni kell különleges ruhatárról is. Dupla gyapjúból készült evezősnadrág a ruházat legfontosabb része. Ha nagyon meleg van, ezenkívül csak cipőt kell még húzni s a hölgyek könnyű blúzt, vagy kendőt vesznek még magukra. Szükség van azonban még hosszú nadrágra és trikóra is, mert »jobb helyeken« nem szabad egy szál shortban a partra szállni. Még kánikulában is vigyen magával mindenki meleg, ujjas, felgombolható nyakú szvettet, — ha hirtelen időváltozás, vihar esetén nem akar tüdőgyulladást szerezni. Fürdéshez külön trikó, vagy úszónadrág kell, mert vizes trikóban evezni valóságos kínszenvedés. Nagyon praktikus dolog a bő, meleg tréningruha.

A csónakos utazás ezer apró fortélyára legjobban a gyakorlat tanítja meg az újoncot. Érdemes azonban figyelni, tanulni, mert az egészséges szórakozás végtelen lehetőségeit tárja fel hívei előtt a pormentes vízi utazás. Egy-két napos túrák, hosszú kirándulások kínálkoznak s gondtalanabb pihenést alig lehet elképzelni, mint csendes folyóparton — egészséges testmozgás, üdítő fürdés, jóévtágyú falatozás után — megpihenni. (Persze mindez csak akkor válik lehetővé, ha plédet is hoztunk magunkkal.)

Beszéljünk a legrosszabb esetről, a felborulásról is. Nem olyan veszélyes a dolog, csak nem szabad megijedni. A csónak fajsúlya könnyebb a víznél, tehát nem merülhet el, így mindig természetes mentődeszkául szolgál. Persze: aki nem tud úszni, ne üljön a csónakba. Óvatosság, elővigyázatosság mellett pedig sohasem fog a csónak felborulni, vagy elmerülni. A Dunán komolyabb veszélyt csak a déli szél jelenthet, mert ilyenkor a nagyobb hullámok becsapnak a csónakba. Ha tehát

déli szél kerekedik, a legokosabb mingyárt hazaindulni, mielőtt még komolyan haragudni kezd a folyam.

Az evezés mellett ma már igen sok híve van a motorcsónakázásnak is. A kilbótra szerelt kis oldalmotor kezelése roppant egyszerű, közlekedési vizsgát sem kíván, üzeme pedig rendkívül olcsó, még annyiba se kerül, mint a villamoson a kisszakasz. A nagy beépített és farmotorok viszont igen sok és nagyon drága üzemanyagot fogyasztanak. A motorcsónakázás persze kevesebb testmozgást (és ezért melegebb öltözködést) kíván, mint az evezés, de azért szintén egészséges dolog. Arra azonban senki se gondoljon, hogy majd felváltva fog motorozni és evezni. Tapasztalat mutatja, hogy aki egyszer begyűjtötte csónakján a motort, az attól kezdve már csak akkor vesz lapátot a kezébe, ha víz közepén leállott motorját nem tudja újból megindítani.

3. GOLF

A sport legegyszerűbb módja: a sétálás. Játékos séta: ez a golf. Angliában és Amerikában; mindenki sportja. Akinek éppen kedve támad játszani, elsiet a legközelebbi golf-parkba, pár fillérért jegyet, labdát és ütőket vált, azután egyedül, vagy alkalmi partnerével végigsétál a pályán és lyukról-lyukra kergeti a kis labdát.

Nálunk a legtöbb ember még csak filmen látott golfot. Igaz is, hogy Budapesten csak egyetlen pálya van, a gyönyörű fekvésű svábhegyi terep. Megközelíteni csak autóval lehet s a fenntartás nagy költségei miatt olyan a felvételi és tagsági díj, hogy egyelőre csak a felső tízezer hódolhat nálunk



ennek a sportnak. Állandóan foglalkoznak azonban azzal a tervvel, hogy olcsóbbá, hozzáférhetőbbé teszik tömegek számára is a golfozást.

A golfpálya gyakran nyolcvan hold területet is elfoglal. Egymástól kétszáz-ötszáz méter távolságban, gondosan ápolt gyepek közepén kis lyukak vannak, amelyek helyét zászló jelzi. A kezdőpontról úgy kell végigütni a baracknagyságú labdát a pályán, — sokszor fákon, bokrokon, dombokon keresztül — hogy valamennyi lyukba sorra beleguruljon. Az egymással versenyző játékosok közül az nyer, aki a legkevesebb ütéssel juttatja el a labdát az utolsó lyukba. Először kis homok-kupacra helyezik a labdát és nagy ütéssel küldik a zászló felé, azután finomabb ütéssel gurítják a lyuk felé.

Ennek megfelelően különböző fajtájú ütőket használnak. A *driver* (drejver) a hosszú ütésekre való, ezzel 200—250 métert is lehet ütni. A 80—100 méteres ütésekre való a *brassy* (brászi). Ha még kisebb a távolság, a *spoont* (szpún) használják. *Iron* (ájrón)-ra van szükség akkor, ha a labdát mélyedésből kell »kiemelni«, vagy emelkedésen keresztülütni. A *mashie* (mási) rövid ütésekre való, a *niblick* (niblik) segíti keresztül akadályokon a labdát, a *puttert* (patter) pedig akkor veszik elő, amikor a gyepekockáról már csak a lyukba kell gurítani a golyót.

Nagyobb, komolyabb golfpálya végigsétálása két-három óra, esetleg hegynek föl, hegyről le, — ez benne a sport lényege és nem a golfnadrág meg golfcipő, amelyet olyan szívesen viselnek azok, akik még sohasem láttak közelről golfozást.

4. LOVAGLÁS

»Magas lóról, vagy lóhátról beszélni«, — ennek a magyar kifejezésnek az igazi értelmét csak az fogja fel, aki

ült már lovon, feljutott ebbe a — gyalogos ember számára — valóban meglepő magasságba, ahonnan szinte illik lenézni azt, aki saját lábán gázol a porban. Persze lóra ülni és lovon ülni nagy különbség. Az igazi lovaglást és a lovas kontárkodást nagyon finom hasonlással különböztetik meg a huszárok-nál: emez lovagol, amaz lovon viteti magát.



A lovagláshoz különös adottság, rátermettség kell, de hogy valaki valóban lovas-tehetség-e, az csak később derül ki, amikor már egészen ügyesen viteti magát a lóval. Addig minden kezdő lovas joggal érezheti, hogy a lóatermett magyar nemzet tagja. Ahhoz, hogy valaki jól megtanuljon lovagolni, legalább négy-öt esztendő kell, de akkor az illető még mindig csak lovas — és nem versenylovas. Ehhez további három-négy évre van szükség.

Kifejezetten »úri« sport a lovaglás, nagy szerepe van tehát benne az öltözködésnek. A ruházat lényeges része a lovaglósizma és a lovaglónadrág. Kiegészítője: férfiaknál a sportkabát és piké lovasnyakkendő, nőknél lovaglóing, hosszú kabát és kemény kalap. Az utóbbi években a lovasdivat is engedett merevségéből, látni tenisztrikóban nyargaló nőket is, de Angliában például aligha engednék be őket ilyen öltözékben a jobb lovaglóiskolákba. Kesztyű, lovaglópálca és sarkantyú egészíti ki a felszerelést, az utóbbi kettőt azonban egyelőre tegyük félre, mert előbb csak ismerkedni kell a lóval s ki kezdi bottal a bemutatkozást?

Lovon ülni, lovon közlekedni, ezt »magánúton« is elsajátíthatja bárki, de »lovagolni« csak iskolában lehet megtanulni. A ló persze jóval megelőzi gazdáját s mielőtt tanítványt kap nyergébe, előbb már kijárta a lovas hordozásának kétéves iskoláját. Jól »belovagolt«

öreg, nyugodt, türelmes állat lesz első közelebbi lóismerősünk. Balról ballábbal szállunk nyergébe, miközben egyik szolgál a ló zabláját, másik a túlsó kengyelt tartja. A baloldali nyeregbeszállás annak az emléke, hogy valamikor minden lovasember természetesen kardot viselt a baloldalán és így csak balról tudott felszállni. A kengyel tartása pedig udvariasság, de nem is annyira a lovassal, mint inkább a lóval szemben, hogy a felszállás alatt a nyereg ne csúszkáljon rajta. Sarkantyú nincs, pálca nincs, egyelőre még kantár sincs. Ezek nélkül kell megtanulni a helyes ülést, a csípőből való egyensúlyozást, a combok gyenge szorításával történő üléstartást. Megkezdődik a »lonsolás«. A lovaglómester hosszú kötőféken tartja a lovat s körben járhatja. Egyenesen tartott felsőtesttel, előre (és inkább felfelé) szegezett fejjel kell ülni a nyeregben, a láb kényelmesen nyugszik kétoldalt, nem szabad a térdet nagyon felhúzni. Kengyel nélkül kell a biztos tartást megszokni. A huszár-újoncok félévig se kapnak kengyelt. A comb gyenge szorítására, a lábszár finom érintésére a ló megindul. Megmozdul alattad a világ, de most még nincs semmi baj, csípőd szinte ösztönszerűen kiegyensúlyozza ezt a mozgást. A nagy kérdőjel az ügetésnél mered oktató és tanítvány elé. Itt dől el, hogy lesz-e valaha is lovas belőled, avagy egész életeden át csak lovon viteted-e majd magadat? Akinek van ritmusérzéke, igen könnyen alkalmazkodni tud az ügető ló hátának különös mozgásához és ennek megfelelően tempóban hol felemelkedik a nyeregből, hol visszaül oda. De ez nem az igazi ügetés. »Kiülni« kell tudni az ügetést, mozdulatlanul maradni a nyeregben és csupán csípőből egyensúlyozni — de teljesen merev törzssel — a ló rázását. Ez a lovaglás, ez az, amihez már tehetség kell. Igen egyszerű, de nehéz a próbája. A nyeregbe, a lovas alá tesznek egy kétfillérest. Ha félórás ügetés után a krajcár még mindig ott van a

nyergen, a lovas alatt, akkor az illető már valóban megérdemli a »lovas« nevet. Akkor gyerekjáték *számára*. a vágatás, amelynél valósággal fotójben érzi magát a ló hátán. Ritka az olyan gyenge gyomrú ember, aki ettől a hullám-mozgástól tengeri betegséget kapna s akkor is hamar megszokja.

Viszont nem könnyű dolog a lovat a jobbra, vagy balra áthelyezett testsúllyal vágatásba »beugratni«, de ezt éppenúgy meg kell tanulni, mint a ló irányítását is — és mindezt lábbal! A ló legkényesebb *része* a szája, a száratat tehát nem szabad rángatni s nem kell a lovat sarkantyúzással, veréssel idegesíteni. A zabla az egyensúly tartására és nem a ló kíntására való. A legtöbb ló igen szelíd, türelmes állat, szívesen hordja hátán a jó lovast, de nem szereti, ha rángatják és megszűröl megérzi a rossz lovast, nyomban intrikálni kezd ellene és nem is szívesen engedi fel hátára.

Fél év, egy év elegendő ahhoz, hogy valaki a lovaglás elemi iskoláját elvégezze s önállósítsa magát, kilovagoljon az iskolából. Vidéken övé az egész természet, Budapesten azonban nagyrészt be kell érnie a Rákossal. S most már a lovast — a szó igazi értelmében való lovast — nem elégíti ki az iskola öreg csatalova, hanem természetesen sajátján lovagol. Lovat venni igen nehéz dolog, komoly szakember támogatására van szükség ehhez a művelethez, különben rút becsapásnak eshetünk áldozatul. Igen jó hátslovas lehet kapni 1200—2000 pengőért s gondozását, ellátását napi Öt pengőért vállalják a lópenziók. A lovasember persze nem éri be a lótarási díj lefizetésével, hanem maga is vigyáz a kedves állatra. A gyakorlott szem egy pillanat alatt látja, hogy rendesen táplálják, gondosan tisztogatják, kefélik, »pedikürözik«-e a négy lábú sporttársát? S látogatásainál sohasem feledkezik meg arról sem, hogy néhány kockacukorral viszonozza a hűséges pajtás örvendező, köszöntő fej bólintását, nyihaháját.

A lovaglás nemcsak öröm, kötelesség is. A hátszó mindennap megkívánja a sportot, a kilovaglást. Ha tehát a lovast halaszthatatlan ügyek meggátolják ebben, akkor az istálló személyzete sétáltassa meg a paripát, nehogy mozgás hiányában étvágytalan legyen. De idegen csak sétáltassa a lovat és ne üljön nyergébe. Saját lova csak annak legyen, aki már hibátlanul lovagol, mert különben elrontja, félre-lovagolja a rendkívül tanulékony állatot. S az iskola falait, kerítését csak az hagyja el, aki már új lovával is jól összetanult. Nem éppen örvendetes dolog, ha valakit pont a villamos kerekei elé ejt le az egyébként igen derék, de uccai zajhoz talán nem szoktatott állat, az első kirándulás alkalmával. Az eséseket legjobb a ruganyos fűrézsporrall vastagon borított iskolában elvégezni; közepes tehetőségű lovas legfeljebb száz-százötven bukás árán megtanul lovagolni s ez egyben elegendő gyakorlat annak elsajátítására is: hogyan kell veszélytelenül leesni a lóról. Nem szabad merev testtel esni s főleg nem szabad fejre és karra zuhanni. Magától a lótól nem kell tartani, sohasem lép rá emberre. (És általában: aki fél a lótól, az ne akarjon lovagolni, — mondják a huszárok.)

Mindnyájunk sportja (feltéve, hogy elég pénzünk van hozzá): napi egy-két órai lovaglás. Komoly izommunka, kiadós tudómunka, szép szórakozás — és ebben a mértékben nem is fárasztó. (Fogyókúrának is kitűnő.) Aki jó lovasnak érzi magát s combjában, csuklójában megvan az az érzék, amely miatt az igazi lovasnak »szülni kell«, járhat a lovaglás felsőbb iskolájába is, de most már szakot kell választania, hogy concursra (ugratás és díjlovaglás), lovaspólóra, tereplovaglásra, vagy futtatásra akarja-e magát kiképeztetni? Ilyenkor persze professzorhoz kell beiratkozni a lovaglás egyetemére. És azután majd drága versenyparipákra szíjjazzák fel nyergét, favorit vagy aut-szajder lesz belőle.

De mi itt csak azokhoz szóltunk, akik meg akarnak vásárolni egy derék »négyévest« s kitartanak vele tíz-tizenöt évig. Feltéve, hogy a kedves pej vagy almás is kitart velük. Ha pedig ők maguk elég későn kezdik a lovaglást, akkor sohasem fognak »O-lábat« kapni, mert ez a szépséghiba csak azoknál következik be, akik a csontok hajlékonyságának korában is már igen sokat, tehát nem napi egy-két órát ülnek a nyeregben.

Hölgyeknél pedig egyáltalában fenn sem áll ez a veszély, hiszen vannak külön női nyergek, amelyekben nem kell átvetni a két lábat ló háta fölött. Mióta azonban nem illetlenség nőknek lovaglónadrágot húzni, Anglia és Németország kivételével mindenütt erősen hódít az a divat, hogy a nők is férfi-nyeregben, férfimódra lovagolnak, ami kétségtelenül sokkal biztosabb ülémódot is jelent. Így mind a két lábat használni lehet a ló kormányzására és a jobboldalon sem kell pálcá.

Ha már a hölgyekről beszélünk, meg kell említeni azt a felfogást is, amely szerint a lovaglás jó előiskola a házassághoz, mert: lóval ugyanúgy kell bánni, mint asszonnal. Udvariasan, kíméletesen, előzékenyen, de a megfelelő pillanatban — szigorúan. Kevés a rosszindulatú ló, az ilyen legjobb eladni, sőt: meg se venni!

De vigyázat! Az a mondás, hogy »pénz olvasva, asszony verve jó«, a lovaglósportban már nem állja a hasonlatot...

5. ÖKÖLVÍVÁS

Ne tessék megijedni. Senkit sem akarunk arra buzdítani, hogy Schmeling vagy Camera babérait pályázzék, a ring világot jelentő deszkáin véresre pofoztassa magát. De ez a sokak által lenézett, sőt megvetett sport a testedzés legtökéletesebb módjainak egyike, mert a test valamennyi izmát egyformán és igen alaposan foglalkoztatja, bátorságra nevel és az önvédelem nagyszerű fegyverét adja művelőinek — a szó legszo-

rosabb értelmében — kezébe. Félénk, gyámoltalan
gyerekek számára nincs még egy iskola, amely olyan
hatásosan fokozná önérzetüket, magabizásukat, mint



az ökölvívás. Az ökölvívó
tréning, ez a különleges
torna és néha egy kis ököl-
vívás — kesztyűs kézzel —
az igazi lényege ennek a
sportnak és nem a bajnoki
címekért folytatott küzdel-
mek, amelyeknek bizony

rendszerint áldozatul esik az arc szabályossága, az
orr vonala és a fülkagylók épsége. De sohase sajnálják
azért a ringben vérző szájjal puffogó ütések között
ugráló ökölvívó versenyzőt; ezeket az eleinte fájó
ütéseket úgy meg lehet szokni, akár a dohányzást.

Mindenki boxolhat — férfi, nő és gyerek. Nő
természetesen csak a gyakorlatokat végezheti, de
sohase jusson eszébe, hogy ellenféllel dolgozzék. A női
testre már aránylag gyenge ütés is komoly veszedel-
meket jelenthet. A gyerekek ellenben csak hadd püföl-
jék egymást. Az angol elemi iskolákban egymásnak eresztik
az egész osztályt. Csak játszanak, de ha történetesen
ketten közülük haragszanak is egymásra, sokkal jobb,
ha kesztyűs kézzel bánnak egymással, mintha pusztá
ököllel akarnának elégtételt venni maguknak. A gye-
rekek kezére ugyanis igen nehéz, tizenkét unciás kesztyű-
ket húznak. Egy-egy kesztyű súlya tehát majdnem
harminc deka, a gyerek alig bírja felemelni, nemhogy
komolyan, erősen ütni tudna vele. (Budapesten is van
sportiskola, amelyben apró fiúk mulatságos, de bátor,
kemény, de veszélytelen kis box-meccseket vívnak
egymással, míg a középiskolákban az ökölvívás inkább
csak megtört valami.) A csak sport kedvéért boxoló
felnőttek is tizenkét unciás kesztyűket használnak.
Ezeket olyan alaposan kipárnázzák, hogy lehetetlen

velük fájdalmasat ütni. Az amatőr versenyzők nyolc, a professzionisták hat unciás kesztyűje már sokkal keményebb szerszám, mert minél könnyebb (egy uncia kb. 22 gramm) a kesztyű, annál vékonyabb a bélése és így annál jobban érezhető rajta keresztül a versenyző sok méter fászlival még jobban megkeményített ökle. Könyvből az ökölvívást nem lehet megtanulni. Legalább egy évre tehát iskolába kell beiratkozni, vagy házhoz járó mestert kell szerződtetni. Az előbbi sokkal olcsóbb, de az utóbbi se drága. Így tanuljuk meg a kéz- és lábmunka alapelemeit, amelyek birtokában azután már magunkban is folytathatjuk mindennapos testedzésünket.

A legalkalmasabb idő rá: a reggel. Felkelés után végzett testmozgás gyorsan megtisztítja a tüdőt a benne lerakódott szénstóvtól s megpuhítja az éjszakai alvásban megmerevedett izmokat. A reggeli boxtréning tornával, szabadgyakorlatokkal kezdődik, majd ezt követi az árnyékboxolás, amikor fel és alá ugrálva, két kézzel hadonászva a láthatatlan ellenféllel viaskodunk. A gyakorlat harmadik részéhez már pöncsing-labdára van szükség. Házi használatra legalkalmasabb az ajtó közé szerelt felfűjt labda, amelyet felül és alul hosszú sodronnyal kapcsolunk be az ajtó keresztfájában és a padlóban elhelyezett horgokba. (A kerek falap alá erősített pöncsing-labda tulajdonképpen jobb, de magánlakásba nem való, mert pokoli lármát csap.) A pöncsing-labda a gyorsaság fokozására való. Ütésünkre enged, elmegy előlünk, de minél erősebb az ütés, annál gyorsabban visszavágódik. És már újra ütni kell, most már a másik kézzel. Az erős ütések a felső horogról lelógó nehéz homokzsákon lehet gyakorolni. (Ha ellenféllel boxolunk, sohasem ütünk erősen, inkább csak jelezzük a találatot. Persze a ringben, mérkőzésen egészen másképpen fest a dolog.) Mikor labdával dolgozunk, ajánlatos valami elnyűtt, öreg kesztyűt húzni a kezünkre,

nehogy egy-egy rossz találatnál a bőr lejjön ujjunkról. Boxkesztyűt csak akkor használunk, ha mesterünkkel, vagy partnerünkkel boxolunk, sparingolunk. Kár a kemény homokzsákon tönkretenni a boxkesztyű finom lószőrbélését. A pöncsing-labda és a homokzsák helyes használatát szintén mestertől kell megtanulni.

Az egész reggeli boxoló gyakorlat félórát vesz igénybe. Aki becsületesen »dolgozik« és történetesen nem boxbajnok, tovább úgy sem bírja. Fél óra alatt fél kilót izzad le magáról még akkor is, ha egy szál kis könnyű nadrágban és tornacipőben gyakorol. Ha ellenben valaki fogyásra akarja használni az ökölvívást, akkor kötött nadrágot és trikót húz magára. Így félóra alatt alapos munka mellett egy kilót is fogyhat.

Tele gyomorral sohase boxoljunk. A felkelés utáni gyakorlatot tehát reggelizés előtt végezzük, legfeljebb — angol-amerikai módszert követve — pohár meleg vizet iszunk a boxolótréning előtt. Ez azután a sok ugrálás alatt alaposan kimossa a gyomrot és pompásan elősegíti az emésztést. (Bár annak, aki rendszeresen sportol, amúgy is csak ritkán vannak emésztési zavarai.) A munka végén persze fürdőnek kell következni, mert hiszen félórai »dolgozás« után egész testünk verejtékben úszik. Ha valaki lefekvés előtt végzi ezt a sportolást, akkor vacsora után legalább egy órát pihenjen, mielőtt munkához lát. Ismételjük azonban, hogy a legjobb reggel, felkelés után »boxolni«.

Az ökölvívásnak ez a fajtája, az igazi ökölvívó sport az utóbbi időben rohamosan tért hódít a legjobb társaságokban is. Nem csoda, hiszen a kondíció és a fiatalos alak megővésére ennél jobb eszközt senkinek se tudunk ajánlani.

6. Sí

Az edzett sportembert rendszerint csak kevésbé befolyásolja az időjárás, de van egy sport, amelyben

mindenki száz százaléig ki van szolgáltatva az időjárásnak és ez a sielés. Hó nélkül nincs sísport, hacsak valaki össze nem csomagol és nem utazik az Alpesekbe, ahol már csak igen ritkán érheti csalódás. De a magyar terepek sí-ezredei gyakran hosszú téli hónapokon át hiába várják a fehér hótakarót, a budai hegyekben pedig — amikor végre esik pár centiméter — a nekirohanó tízezrek pár óra alatt jéggé csiszolják. Vastag hótakaró, tetején friss porhó, ez az ideális sítérep, — elég ritkán van részünk benne.

Kevés sportnál olyan fontos a felszerelés, mint a sínél. Már a ruhát is nagyon gondosan kell megválasztani. A két legfontosabb szempont: meleg legyen és ne engedje át a nedvességet. Legelterjedtebb és legpraktikusabb a norvég síruha. Anyagánál az a legfontosabb, hogy »hómentes« legyen: ne tapadjon rá a hó és ne engedje át a nedvességet. Jól záródjék és a nadrág a bokánál ne tűródjék össze. Szvetter és meleg alsóruha való a ruha alá, de óvakodni kell a túlzásoktól, mert kibírhatatlan izzadás lesz a vége. A sapkánál az a legfontosabb, hogy a fület védje.

A ruházat leglényegesebb része a cipő. Legjobban ajánlható a kombinált sítakancs, amelyet turista-kirándulásokon is lehet használni. Talpa és sarka vasalt, a talpak élére pedig az úgynevezett sípofák kerülnek. Ezekre a lécek felerősítése végett van szükség. Akkor a cipőt kell vásárolni, hogy lábunk két pár harisnyával együtt beférjen: a külső harisnya vastagabb, a belső vékonyabb. Harmadik harisnya felesleges. A cipőt gondozni kell: használaton kívül sámfázni, használat után pedig zsírral kenni, nehogy megkeményedjék. A zsírozás egyben a vízhatlanságot is biztosítja, ezért a talp bekenéséről sem szabad megfeledkezni. A zsiradék fölé kent cipőfényesítő is fontos, mert ez megakadályozza a hó tapadását.

Három pár kesztyűre van szükség: két pár ujjas

gyapjúkesztyűre és egy pár vízhatlan, ujjatlan vitorlavászon kesztyűre. A gyapjú fölé jön a vászonkesztyű, a másik gyapjú-pár pedig tartaléknak kell arra az esetre, ha az első átnedvesedik. Miután pedig a síelő gyakran kénytelen »megtámaszkodni« kezével a hóban, a tartalék-kesztyűről nem szabad megfeledkezni!

Most következik csak a tulajdonképpeni sportfelszerelés. Ennek megvásárlásánál már feltétlenül szükség van a tapasztalt barát útmutatására. A kezdő egyszerű kőrisfa-léceket vásároljon, felesleges, hogy drága norvég siket törjön össze. Mindenki olyan hosszú léceket válasszon, hogy ujja hegyével éppen elérje még a maga mellé támasztott síléc hegyét. Jó erezésű, csomótlan fából készülnek a jó sítalpak. Kezdőnél felesleges, sőt veszélyes a siklást gyorsító fém sí-él. Egyszerű, kényelmes rendszerű kötést választunk és még két botot is vásárolunk. A sítot olyan hosszú legyen, hogy markolat-szíjja vállunk magasságába essék. A szíj ne legyen keskeny, mert különben tenyerünkbe vág. A sílécet be kell eresztetni: kétharmadrész lenolaj és egyharmadrész petróleum vagy karbolineum forró keverékével, használat előtt pedig mindig viasszal kell bekenni a lécek futófelületét. Használat után a léceket az úgynevezett sí-ék segítségével ki kell feszíteni, nehogy a fa megvetemedjék.

Most végre elindulhatunk a síterepre. De meg kell tanulni azt is, hogyan vigyük a léceket? Lándzsa módján csak a szabadban vesszük vállunkra a léceket, forgalmas uccán ez a módszer igen veszélyes a többi járókelő testi épségére. Úgy kell vinni az egybekötött léceket és botokat, mint a puskát: szíjjal vállunkra akasztva, vagy hónunk alá szorítva. Budapesten a legtöbb ember a hűvösvölgyi, zugligeti villamosokkal indul kifelé. A szezon kezdete előtt a villamos társaság mindig hirdeteményeken figyelmezteti a közönséget a sí-utazók tudnivalóira.

Itt vagyunk már a szép havas tájon. A lécek küzdelmes felcsatolása és az első lépések-bukások után mindenki gyorsan rájön arra, hogy legokosabb dolog hivatásos oktatóhoz fordulni. Tanítást csak állami vizsgán képesített mesterek vállalhatnak, ami szintén bizonyíték a sí-tudomány komolysága mellett. Aki komoly előkészítés nélkül kezd a lejtőkön csúszkálni, az nemcsak saját bőrét viszi a vásárra, hanem sportoló társainak testi épségét is veszélyezteti.

Az első sí-lépésekhez sima terepet kell választani. Itt kell megtanulni az alapállást és a lépkedést, megszokni az előrehajló testtartást, a lécek egymás mellett való tartását. Ezután nagyon enyhe lejtőt kell keresni és ott gyakorolni a mászást felfelé. Vagy a lejtő irányára derékszögben, egymással párhuzamosan tartott lécekkel oldalvást megyünk fel az emelkedésre, vagy pedig szembefordulunk a meredekkel és szétfeszített sikkal »szálkázunk« felfelé. Fönn azután meg kell tanulni még a fordulást is: magasrarántott lábakkal a lécek 1800-os átfordítását. S kénytelenek vagyunk közben megtanulni azt is, hogy miképpen kell a hóról — hátunkra fordulva — feltápáskodni. (Egyelőre *ezt gyakoroljuk* legtöbbit.)

Lesiklásra csak az gondolhat, aki már biztosan áll és lépked a síkon, párhuzamosan tudja tartani léceit. A test súlyát mindig az előretolt lábra kell áthelyezni és a másik láb előrehúzása előtt a sarkat fel kell emelni. A helyes testsúlyelosztás a modern sífutás igen fontos része. A jobb lábbal együtt mindig a balkéz lendül előre, — és természetesen megfordítva —, azután erélyes mozdulattal beszúrja a hóba a botot. Ezeknek a mozdulatoknak szinte gépszerűekké kell válniuk. És meg kell tanulni lesiklás előtt a bukás technikáját. Aki érzi, hogy elveszti egyensúlyát, leguggol: így nem eshet nagyot. Laza tagokkal és ne mereven eressze rá magát a hóra, akkor nem ütheti meg magát.

Most következik a lesiklás, a síelés legszebb része. A térd behajlik, a test előredül. Bármilyen enyhe is a terep, eleinte nem maradhatnak el a bukások, de azután — gyakorlat teszi a mestert és valóban gyönyörűség lesz a gyors siklás. Mindenki szinte magától rájön közben a fékezésre: amikor elől összeszaladnak a lécek és meglassul tempója. Rájön arra is, hogy lesiklás közben úgy lehet irányt változtatni, ha — az egyik oldalra fékez. így jut el — évek során — a különféle krisztiániákon át a telemarkig, a legszebb lesiklási bravúrig. Mindezek már »magasabb« tudományok, amelyeket könyvből nem lehet megtanulni. Nem árt néhány ugrásmódot is elsajátítani, de nők ne nagyon ugorjanak és megrakott hátizsákkal férfiak számára sem éppen élvezetes dolog a kisebb akadályokon átröpítő terepugrás, az irányváltoztató harántugrás stb. Aki az enyhe (és egyre meredekebb) lejtőkön már a síelés egész technikáját megtanulta, az mehet túrára. Végeredményben ez az igazi célja a síelésnek mert nagyon sivár dolog örökké a Normafa kis lejtőjén mászkálni és csúszkálni. A túrázást közepes hegyeken kell kezdeni és semmiesetre sem tanácsos eleinte egyedül neki indulni, hanem a kezdő csatlakozzék tapasztaltabb síelőkhez. (A jobb síelő viszont alkalmazkodjék ilyenkor a gyengébb partner képességeihez!) Változatos terepen szerzi meg a síelő azt a jártasságot, amely azután később felmenti őt a gyámság alól. Külön tudomány a magastúra, az örökös hó gleccser-világa, amelybe már csak külön, képzett vezetővel szabad behatolni.

A túrázásnál különleges felszerelésre van szükség. A mázás megkönnyítésére szolgál a talpak siklórészére feszített fókabőr, amelynek sortéi belekapaszkodnak a hóba és megakadályozzák a visszacsúszást. Magashegyi túránál mászókötél is keli. Szükség van tartalék-ruha ára is. Amíg felfelé kapaszkodunk, minél kevesebb ruha ajánlatos; jobb fázni egy kicsit, mint csuromvizesre

izzadt ruhával érkezni a magaslatra. Ekkor kell azután csak előszedni a hátizsákból a meleg ruhákat, mert lesiklás közben hideg szél vág szembe és nem fűt a kapaszkodás munkája sem. Hosszabb túrára javító szerszámokat, alumínium pótsíhegyet, pótkötést is kell vinni. Hőszemüveg háritja el a szemgyulladás veszélyét, a fedetlen testrészeket pedig be kell kenni, nehogy a nap megégesse, a szél kifűjja bőrünket.

Enni- és innivaló is kell. Amikor ilyen sokféléet kell a hátizsákba tölni, akkor természetesen takarékoskodni kell minden dekával. Tápláló, melegfejlesztő ételeket viszünk tehát magunkkal; olyanokat, amelyekben magas a zsír- és cukortartalom. Túrán gyakran eszünk, de mindig keveset, mert túltömött gyomorral nehéz a mozgás. Kulacsunkban nem alkoholt, hanem cukros teát, vagy limonádét viszünk, de azért lehetőleg tartózkodjunk az ivástól, mert aki egyszer túrán inni kezd, az nagyon nehezen tudja abbahagyni.

A vezérlő jelszó: körültekintés, óvatosság. Indulás előtt meg kell vizsgálni a felszerelést, hogy minden rendben van-e? Túrán pedig okos sportember sohasem rohan bele ismeretlen veszélyekbe és egy esetleges bámuló pillantás kedvéért nem teszi kockára életét. Az ijesztően sok síbaeset egyedül és kizárólag az ilyen meg gondolatlanúságokból származik

7. TENISZ

Nem szégyen, ha valaki nem tud teniszezni, de pirulhat az, aki csak játssza, játssza, de — sohasem tanulja meg a teniszt. Pedig igen sokan vannak az ilyenek, éppen azért, mert mingyárt játszani akarnak és eszük ágába se jut, hogy tanuljanak. Ma már miniszteri rendelet bizonyítja, hogy a tenisz komoly tantárgy: csak az taníthatja, aki állami vizsgát tett képességeiről és rátermettségéről.

A tenisz tanulását otthon, a szobában kell megkezdeni. Aki gyerekkorában nem labdázott, pótolni



kell ezt felnőttkorában, ha a tenisz tanulásához akar kezdeni. Dobja a fálnak a labdát s kapja el újra meg újra, így lehet csak megszerezni a »labdaérzékét«. Még a következő gyakorlatot is szobában, pusztán kézzel kell elvégezni. Tedd a labdát az asztal közepére és nyújtott karral, a kar után forgó törzsszel söpörd róla le úgy, hogy tenyered éle csak a labdát érje és tenyered lapja ne is súrolja az asztalt. Előre és visszafelé kell ezt gyakorolni, ez a tenisz alapeleme. Azután tedd

székre a labdát és ott folytasd ezt a gyakorlatot, most már persze hajolni is kell az ütésnél. S próbálgasd ugyanezt alacsony sámlira tett labdával. S hogy a lábadról se feledkezzünk meg, gyakorold a futást. Csak az tudhat teniszezni, aki jól fut. Ne hidd, hogy már »seperfél eleget«, seperjen most más is. Most rögtön begyakoroljuk, beidegezzük azt is, hogy amikor jobbkezünkkel előre seprünk, ugyanakkor ballábbal előre lépünk, amikor pedig visszakézzel ütünk, akkor jobb-lábunkat feszítjük előre. Ezzel már elméletben tudjuk a forehand (fórhend) és backhand (bekhend) alapelemeit.

Most még megtanuljuk a helyes ütőfogást, azután mehetünk a pályára. Jobbkezünkkel úgy kell megmarkolni az ütő (racket, ejtsd: reket) nyelét, mintha kezét akarnánk fogni vele. Előre, forehandnál így is ütünk vele. Visszakézzről, backhandnál pedig hüvelyk ujjunkat nekifeszítjük a nyélnek. Nem szabad az ütőt görcsösen markolni, hanem csak az ütés pillanatában kell megszorítani. Aki ezt megtartja, annak sohasem lesz tyúkszem és fájdalmas hólyag a tenyeren

Tessék most már felvenni a teniszruhát és mehetünk a pályára. Megkérjük egy jóbarátunkat, hogy dobálja felénk a labdát s mi igyekszünk azt eltalálni az ütő közepével. Ha a labda nem egyenesen előre ugrik a reketről, hanem oldalt megy, biztosak lehetünk benne, hogy nem a húrozott rész közepével találtuk el. Ha van a pályán »játékfal«, — zöldre festett, merőlegesen felállított nagy deszkalap, amelyen fehér keresztvonal jelzi a háló magasságát — akkor ott egyedül is gyakorolhatjuk ezt: hat-hét méter távolságról ütögetjük a labdát a falnak, rövid pihenőkkel egy félórán át. Itt mingyárt át is esünk az elmaradhatatlan első izomláz gyötrelmein. (De végleg el is búcsúzunk tőle.) Közben nem feledkezünk meg a futás gyakorlásáról sem.

Most azután mehetünk a szabályos teniszpályára amely 23-11 m hosszú és 10-97 m széles, közepén pedig az egyenesre feszített háló 91 cm magas. (Ez körülbelül egy reket hossza és szélessége.) Persze még mindig nem játszunk meccset, hanem egy barátunkkal ütögetünk ide-oda a háló fölött. Először csak arra ügyelünk, hogy eltaláljuk a labdát, később már arra is vigyázunk, hogy a labda átjusson a háló fölött, (de nem pacsirtamódra a magasba szökkenve), végül már azt is sikerül elérnünk, hogy a labda a hálón túl a mézsvonallal bekerített részen belül essen a földre. Mikor már ezt is tudjuk, akkor gondolhatunk az ütés erejének fokozására, a labda precízebb irányítására, a különböző falsokra, a kapásból való visszaütésre (volley) és az egyéb technikai finomságokra. De előbb még megkérjük barátunkat arra is, hogy a pályának tőlünk távolosó pontjára irányítsa a labdát, mert nem olyan könnyű dolog: futni, kellő pillanatban megállni és ütni, vagy pláne: futás közben ütni. És meg kell tanulni a gyors futásra-lendülést is, amelynek titka: előbb törzsünkkel dőlünk arra, amerre futni akarunk.

Ütésünk akkor lesz erősebb, ha a nyújtott kar erején felül a test súlyát is beleadjuk. (Ha viszont könyökünket behajlítjuk, akkor a gyors, eső labda magával viheti reketünket is. Nagy szégyen!) Mikor a labda előttünk földet ér, abban a pillanatban rántjuk hátra lendülethez az ütőt, a labda felé fordulva az ütés oldalával ellenkező lábunk előretámasztásával állást foglalunk, azután a csípő lendületével nekirántjuk az ütőt a felpattanó labdának. A backhandnél különösen fontos a lendület, mert különben a labda erőtlenül lepattan a húrokról.

A labda pörgetését, nyesését írásban nagyon nehéz volna megmagyarázni. Jobb játékosok megfigyelése viszont hamar rávezeti erre azt, akiben már van érzék. Még okosabb néhány »tréner-órát« venni, már csak azért is, mert a szakavatott mester nyomban észreveszi azokat az apró kis hibákat, amelyek leküzdhetetlen rossz szokássá válnak, ha kezdetben nem figyelmeztetnek rájuk. A játék taktikáját pedig legkönnyebb úgy megtanulni, ha eljárunk a versenyekre. Ott a legkönnyebb meglátni, hogy milyen labdát a legnehezebb visszaadni, melyik ütés ellen hogyan kell védekezni.

Persze előbb jól kell ismernünk a játékszabályokat, hiszen a játék-tenisz rendszerint ugyanúgy folyik le, mint a verseny-tenisz. A teniszjáték feladata: úgy ütni a labdát az ellenfél oldalára, hogy ő ne tudja visszaütni. (Tehát nem: addig ütögetni vissza a labdát, amíg az ellenfél majd egyszer hibázni fog.) Hiba: ha a labda megakad a hálóban, ha a pályánkat érintő (right: ejsd: rejt) labdát nem tudjuk visszaütni, vagy úgy adjuk vissza, hogy az ellenfél pályáján kívül (out—aut) ér ismét földet. Aki nem várja meg, amíg a labda leér a földre, hanem előbb beleüt és hibáz, az természetesen már nem hivatkozhat arra, hogy »out lett volna«. A teniszpálya hat téglalaphból áll, amelyek

két oldalán teljes hosszúságban egy-egy 1-37 m széles sáv hózódik. Ez a két sáv csak olyankor számít játéktérletnek, amikor négyen játszanak, tehát páros játék folyik. Egyes játéknál, szinglinél csak a hat kocka számít játéktérnek.

Az első hiba neve fifteen (tizenöt), a másodiké thirty (harminc), a harmadiké forty (negyven). A következő hibánál vége egy játéknak (game), feltéve, hogy az ellenfélnek még nincs forty-ja. A legtöbb helyen angolul számolnak. A szavak helyes kiejtése: f if tin, szöri, forti, gém. Game-t nyerni csak két labda előnyvel lehet. Ha mind a két játékosnak forty-ja van, akkor a játék deuce-ra (gyusz) áll és mindaddig folytatódik, amíg valamelyik játékos két game előnyt nem szerez.

Minden game után cserélődik az adogatás, a service. Ez úgy történik, hogy az adogató játékos az alaponál mögé áll s onnan átüti a labdát az ellenfél területének ellenkező oldalán levő kisebbik kockába. Ha a labda a hálót érintve esik oda, meg kell ismételnit az ütést; ha nem a kockába esik, vagy megakad a hálóban, a szerváló mégegyszer megkísérélheti az ütést. Ha ezt is elvétit, hibát követett el (double-fault = dubl-fölt). A szerváló addig nem léphet be a pályára, amíg a labda nem ért földet. Ellenkező esetben foot-fault-t (futfölt) követ el, ami szintén hiba. Egy gameben mindig ugyanaz a játékos adogat, először jobbról balra, azután balról jobbra. Páros játékban mindig ugyanabban a sorrendben következik a négy játékos adogatása, ha tehát A és B játszik C és D ellen, akkor az adogatás sorrendje A—C—B—D. Az adogató oldalon a szerváló játékos felváltva jobbról és balról szervál, míg a két ellenfél helyén marad, tehát felváltva fogadja a labdát.

De menjünk tovább. Amelyik fél előbb nyer hat game-t, az győz a set-ben. (Szét). De a set-nél is legalább

két game különbség kell a győzelemhez, tehát 6:4 7:5, 8:6, stb. Egy mérkőzés állhat egy set-ből, vagy lehet best-of-three vagy best-of-five: az előbbinél két, az utóbbinál három set-et kell nyerni a végleges győzelemhez. Az első és attól kezdve minden második game után a küzdő felek pályát cserélnek, hogy a szél, vagy napsütés előnye-hátránya egyformán jusson ki mindegyiknek. A játék kezdetén sorsolás dönti el, hogy ki melyik oldalon kezdjen s mi legyen a szerválás sorrendje.

Most már nem lehet kétsége senkinek sem afelől hogy a tenisz lelke a labdabiztonság, a technika és taktika széles skálája.

A gyenge, lassú labdát az ellenfél könnyen »megöli«, ezért erősen és élesen (kevéssel a háló fölött, laposan) kell ütni a labdát. Erősen kell ütni már a szervizt is, amit az könnyít meg, ha fejünk fölé dobjuk a labdát s a földön állva még elérhető legnagyobb magasságból ütjük le. Ha az első adogató ütés nem sikerül, a másodiknál már persze óvatosabbnak kell lenni. A szerviz után a labdát lehetőleg laposan kell ütni. Ezt segíti a elő a pörgetés. Ha az ütőt az ütés pillanatában felfelé húzó mozdulattal mintegy ráborítjuk a labdára, akkor az pörögni kezd és ennek következtében hegyesebb szögben ugrik fel a földről, mint ahol leesési irányából várni lehetne. Ez a drive (drejv). Az alacsonyan ugró labdákat így kell ütni, mert különben out-ra mennek. Derék magas labdánál már nem feltétlenül szükséges a drive-elés. A drive rokona a »nyesés« (chop és slice), amelyet inkább magasabb labdáknál használunk. Nyesésnél a labdát az ütővel mintegy aláhúzzuk, ennek következtében visszafelé pörög és a földről, majdnem merőlegesen ugrik fel. Ha a labdát visszaütjük, mielőtt földet ért volna, ez a volley (voli). Ezzel megnehezíthetjük, hogy az ellenfél labdánkra helyezkedni tudjon. Aki nem akar mindig az alapvonalon, hátul maradni,

hanem előre is akar futni a háléhoz, volley nélkül nem boldogulhat. A hálónál álló, volley-zó játékos könnyen leütheti a labdát (smash=szmes) olyan erővel, hogy lehetetlen elfogni. Kijátszására szolgál a magas labda, a lob (ejtsd: lőb). Lőböléssel a labdát átemeljük az ellenfél fölött úgy, hogy felugorva se tudja ütőjével elérni s így kénytelen a labda után hátrafutni és azt csak nehezen, gyengén tudja visszaadni.

Mi itt csak éppen a legfontosabb ütőmódokat, azoknak is inkább csak a nevét soroltuk fel. Mindegyiknek tömérdek válfaja van s a nagy versenyzők között is alig van olyan, akinek egyik vagy másik ütőmód ne lenne — gyenge oldala. A teniszjáték teljes technikájának elsajátításához fiatal korban legalább három-négy esztendő kell s legalább két-három évi nagyon komoly, állandó versenyzésre van szükség, hogy valaki a fortélyok alkalmazását és kivédését alaposan megtanulja. Olyan művészet a tenisz, akár a zongora. De — úgy-e — a zongora nemcsak művészeinek jelent gyönyörűséget.

A tenisz legnagyobb értéke a csak sportoló (és nem versenyző) ember számára az, hogy gyermekkorától kezdve késő öregségéig játszhatja. Hát éppen ezért, kedves, olvasó, tanulj meg rendesen teniszezni.

8. TORNA

Tornászni mindenki tanult, hiszen már az elemiben, sőt az óvodában tornára fogták ifjú izmainkat. Mialatt futballról álmodtunk és atlétikát játszottunk, hetenkint két órán át tornatermi karlökések és terpesz-állások utáltatták meg velünk a »német tornát« és azért még most is szívesebben úszunk, evezünk, vívunk, sielünk, mint tornászunk. Pedig a torna elengedhetetlen kiegészítője, alapja minden más sportnak s emellett természetes, célszerű mindennapos testgya-

korlat. A legkevesebb, amivel a naphosszat íróasztal mellett görnyedő ember tartozik saját szervezetének:



minden reggel — felkelés után, reggeli előtt — 15—20 perces torna. Nem kell hozzá a világon semmi. Bonyolult rugós szerkezetek, ál-csónakok, furfiisgos labdák és hasonlók gyakran felesleges virtuskodáshoz, túlerőltetéshez vezetnek. Az egyszerű mindennapi tornához nem kell más,

mint egy pár tornacipő, kis nadrág, elhasznált ingből átalakított trikó — és elsősorban egy kis jóakarát. Tornanegyedórát tart minden reggel a rádió is, de még a tornatanár hangját (és a pontos időhöz kötöttséget) is nélkülözheti az, akiben reggel megszólal az egészség (vagy legalább a karcsúság) vágyának sugallata.

Reggeli tornánk színhelye: olyan szoba, ahol nem aludt senki. Kinyitjuk az ablakot, vagy ha nagyon hideg van, legalább a felső táblát. Leterítünk egy plédet s a már említett ruhában munkához látunk. Napilapokban, folyóiratokban ezer és ezer tornagyakorlat leírását olvastuk, mi úgy válogatjuk össze a magunk gyakorlatait, hogy lehetőleg — megközeleltően — minden izmunknak jusson egy kevés munka. Bevezető tornával kezdjük, hogy az alvástól még merev testet »bemelegítsük«, mielőtt nehezebb feladatok elé állítanánk. Karjainkkal minden irányban kiadós, nyújtózkodó mozdulatokat végzünk, néhány- ször hátra és előre hajolunk, két lábunkat külön-külön megrázogatjuk, azután az ablakhoz állunk és négyszer- ötször mély lélegzetet veszünk. A belélegzés az orron

keresztül történik s ilyenkor két karunkat hátrafeszítjük, hogy még a tüdőcsúcsokba is jusson friss levegő. Azután a karokat előre tesszük és szájunkon át kifújjuk a levegőt.

A főgyakorlat a »tüdőszellőztetés« után következik. Most jön a tulajdonképeni gimnasztika. Minden izomcsoportra gondolni kell. Fejünk forgatásával a nyakizmokat erősítjük. A kézfej mozgatása az alsó kart, az alsókaré a felsőkart, a felsőkaré a vállizmokat kényszeríti munkára. Ugyanez a hármastagozódás van a lábnál is: a lábfej mozgatása az alsó lábszár, az alsó lábszáré a comb, a comb (illetve az egész, nyújtott láb) gimnasztikája a hát-, oldal- és hasizmok javára *szolgál*. Jobbra és balra hajlítgatjuk törzsünket (terpeszállásban = szétvetett térben megfeszített lábakkal), ezzel az oldalizmokat hozzuk fokozottabb működésbe. Most háttal lefekszünk a plédre: felemeljük, közben forgatjuk két lábunkat, felülünk (mindezt feszített térdel), vagy hátunkon fekvé »biciklizünk«. Ezek a gyakorlatok elsősorban a hasizmokat foglalkoztatják. Azután hasunkra fordulunk és fejünk, lábunk emelgetésével edzzük a hátizmokat. Hogy a mellizmok se maradjanak ki: fekvőtámaszban, feszes testtel, karunk behajlításával és kiegyenesítésével emelgetjük tenyerünkön és lábunk fején egyensúlyozott testünket. Kész.

Mielőtt befejezzük a reggeli tornát, rövid levezető gyakorlat következik, hogy a felhevült test, az erősebben dobogó szív lassan térjen vissza a megszokott állapothoz. Könyvedén ugrálunk, térdet hajlítunk, karlökéseket végzünk, megint néhány nagy lélegzetet veszünk. Most már jöhet a fürdő, a reggeli. — Kétségtelen, hogy bizonyos szem-



pontokból egyoldalú a szobatorna és inkább csak ki-egésztője valamilyen — szabadtéri — sportnak. De feltétlenül — több a semminél.

9. TURISTASÁG

A legegyszerűbb és legtermészetesebb sport: a séta. Vannak sétáló sportok is, mint például a golf, a vadászat. Sőt ideszámíthatjuk a korcsolyázást is, amely nem más, mint csúszós jég és fém segítségével meggyorsított séta. De ahogyan a szűk helyhez kötött korcsolyázást mindinkább háttérbe szorítja a szabad természetben folytatott sielés, ugyanúgy a sétáló ember is a nagyvárosok kormos, kénsavas levegőjéből az erdők és hegyek friss ózónába menekül. És ekkor már turista.

Turista még akkor is, ha nincs hegymászó cipője, ormótlan zsáknadrágja, tömött hátizsákja és vashegyű botja. Turisztika már az is, ha valaki többórás sétát tesz — közönséges uccai ruhában — a budai hegyvidék jókarban tartott útjain. Viszont még nem turisztika, ha valaki — tip-top hegymászó felszerelésben — reggel kimegy villamoson a Zugligetbe és a végállomástól két percre fekvő kocsmában bridsel estig, hogy azután megint hazavillamosozzék.



lék a két harisnyával
turistacipő, amelynek

Az igazi turista azonban
ki akar szabadulni a nagy
tömegek közül, új és új
vidékeket akar megismerni,
egész napokat akar távoli
hegyekben tölteni. Ehhez
már természetesen komoly
előkészületre van szükség.
Az első és legfontosabb kel-
bélelt kényelmes, vízhatlan
kettős talpa megvédi talpun-

kat a talaj egyenetlenségeitől, szára pedig bokánkat a kificamodástól. (L. Sí). A külső harisnyát visszahajtjuk a cipő peremére, nehogy kavicsok kerüljenek a cipőbe. Bő térdnadrágban könnyebb a járás, gondtalanabb a leheveredés. Könnyű, pórusos szövésű ing a felsőtesten, télen gyapjúing is lehet, a hőmérséklethez képest pullover, rövid vízhatlan kabát (viharkabát), sapka. A hátizsákban minden, amire szükség lehet (melegruha, élelmiszer) és semmi, ami felesleges (kártya, borosüveg, stb.).

A turista társas-lény. Rendszerint egyesület, vagy legalább is alkalmi társulás tagja, de azért kerüli a túlságosan nagy csoportosulást. A nyarat rendszerint a vízen tölti s amikor hűvösebbre fordul az idő, nagyjában már körvonalazott programja van. Tömeges túraterv közül válogathat, nincs kötve senkihez, minden hirdetett kiránduláson (lásd a napilapok túra-programjait) szívesen látják, — hacsak nem összeférhetetlen természetű. Ha tagja a turisták szövetségének, a kedvezményes utazás lehetőségei révén fillérekért bejárhatja az egész országot. Persze pár napra esetleg le kell mondania a központi fűtés, meg a -meleg fürdőszoba gyönyörűségeiről.

Nem szabad mingyárt többnapos alpesi túrákkal kezdeni. Könnyű hegyi séták után előbb félnapos, egynapos kis túrákon kell a kiadósabb, fásasztóbb gyalogláshoz szokni, felszerelési és erőbeosztási tapasztalatokat beszerezni, mielőtt valaki többnapos túrára vállalkozik. Az alpinizmus pedig külön tudomány, amelyhez komoly felkészültségre van szükség, mert itt már komoly nehézségekkel, életet fenyegető veszedelemekkel kell számolni. De általában: ismeretlen vidékre senki se menjen egyedül, ha még olyan jól olvassa is a térképet. Tilos utak, változott irányok kellemetlen helyzetbe sodorhatják. De a lényeg a fontos: mi teljesen elegendőnek tartjuk, ha ön, kedves

városi polgártárs, havonta kétszer-háromszor erdős-hegyes tájon alaposan megsétáltatja enervált szervezetét s nem fog megrettenni egy kis esőtől, hótól, hidegtől; — a természet nemcsak akkor szép, ha süt a nap. Gyerünk: vissza a természethez!

10. ÚSZÁS

Az úszás voltaképpen ugyanolyan egyszerű és természetes dolog, mint a járás. Nem igaz, — hozhatná fel valaki — mert járni mindenki magától is megtanul. — Úszni is. Nem vagyunk halak és nem vagyunk madarak, érzük be a szárazfölddel? Téves hasonlat. A madarak utánzásáról bizvást lemondhatunk, hiszen ez fizikailag is lehetetlen; de a földgömb kétharmadát víz borítja s felszínének csak egyharmada szárazföld. Tudjunk tehát mozogni legalább a földön és a víz felszínén — magunk erejével s bizzuk a többit az emberi találékonyság gépeire.

A vízbefúltak létszáma igen tekintélyes helyet foglal el minden ország halálozási statisztikájában, ezért szinte általános jelszó most Európában: a kötelező úszástanítás. Magyarországon évről-évre tucatjával nyílnak a strandfürdők és sportuszodák, alig lehet már olyan ember, akinek módja és lehetősége ne volna az úszás megtanulására.



Aki nem fél a víztől, az tulajdonképpen már tud is úszni. Gyerekek, akik szemükön át már agyukba rögzítették a »békaúszás« egyszerű mozdulatait, egyszerűen csak nekimennek a víznek és már úsznak is. Vagy ha az úszómester kötelére is kerülnek, pár lecke után már felszabadulnak. Mindenesetre helyesebb,

ha valaki néhány úszóleckét vesz, mert az állami vizsgán képesített, tapasztalt úszó-oktató mingyárt a helyes úszásra fogja megtanítani s már az első leckéken le szoktathatja olyan hibákról, amelyeket máskülönbön évekig sem tudna magáról levetközni. A kényelmetlen pózna és a kötél szerepe az úszás tanításában különben is kezd mindinkább háttérbe szorulni. A modern »kralozás«-ra tanítják ma mingyárt a gyerekeket, ezt gyorsabban is meg lehet tanulni; viszont az, aki mellúszáson kezdte a tanulást, később már nehezen tanulja meg a kral-tempót.

A legősibb módszer a mellúszás, amelyet alighanem a békától lesett el az ember. Alaphelyzete: két térdünket felhúzzuk hasunk alá s mellünk előtt tartjuk tenyérrel egymásnak szorított kezünket. Egy: a két kezet egymás mellett előrelökjük, két lábunkat ugyanakkor hátrafelé szétrúgjuk. Az »egy« tempót azonnal követi a »kettő«: két tenyerünket háttal fordítjuk egymásnak, nyújtott lábunkat pedig minél erélyesebb mozdulattal egymás mellé rántjuk. Sokkal lassabb ütemű már a »három«: nyújtott karunkat kétoldalt hátrahúzzuk. Négy: lábunkat hasunk alá, kezünket mellünk elé húzzuk. Ezt a mellúszási módszert tökéletesítették mostanában a »pillangó« tempóval, amely abban különbözik a régitől, hogy az »egy« karmozdulatát nem a víz alatt, hanem a víz fölött tesszük meg.

A mellúszás dinamikai hibája a »négy« lábtempója, amely a haladás irányával ellenkező és így fékező hatású. Könnyen meg is figyelhetjük, hogy a mellúszó a lábösszerántás és kar-evezés előreivó mozdulata után mindig meg-megáll a vízben. Ezt a hibát küszöböli ki a »kral« (angol szó: crawl, csúszást jelent magyarul), amelynél a lábakat sohasem húzzuk fel, hasunk alá, hanem a nyújtott lábfejjel könnyedén egymás mellett tartott két lábat felváltva fel és alá moztatjuk. Az ebben rejlő mozgató erő tulajdon-

képpen ugyanaz, mint a mellúszás lábtempójáé: az »olló« szarai (két lábunk) közé szorult víz kinyomása viszi előre a testet a vízben. A kartempó ennél az úszásnál független a lábmunka ritmusától: a víz fölött felváltva emeljük előre a két kart és azután tenyerünket a hajólapátok módján használva fejünk elöl egyenesen hasunk alá húzzuk, majd csipőnk mellett a vízből kiemelve előre kanyarítjuk. A két kar mindig 180 fokos szöveget alkot egymással.

A hátúszás korábban egyformán ment a mellúszással, csak a két kart a víz és az arc fölött kellett előredobni. Újabban hátúszás azonos a kral-lal, persze itt is hátunkkal fekszünk a vízben s nem mellünkön, mint a mellúszásnál és a közönséges kralozásnál.

A felnőtt ember rendszerint szégyell úszómesterhez fordulni, nagy nyilvánosság előtt lógni a kötélben. Mester nélkül is megtanulhat mindenki úszni. Először győzze meg önmagát arról, hogy testének fajsúlya könnyebb a víznél, tehát úszás nélkül sem merül alá. Az úszó-szelmédmen első gyakorlatait mellig érő vízben végzi. Kissé előredűl, azután kirúgja maga alól az uszoda fenekét s felhúzott, de nem merev lábakkal könnyedén mozgatja két karját a vízben. Elég, ha először csak néhány másodpercig lebeg így, azután kinyújtja lábát és megpihen. A következő kísérletnél már próbál jobban elfeküdni a vízben. Azután karral már mellúszó tempót is csinál. Ha ez is megy, lazán előrenyújtott karokkal a lábtempót gyakorolja. Persze nem szabad megijedni, hogy ettől lába felszökik a víz színére. Legközelebb már kézzel és lábbal egyszerre csinál egy-kettő-három tempót. Egy lépéssel mindig távolabb és távolabb megy az uszoda falától és odáig úszik. Bármilyen elérhetetlenül távolinak is tetszik, mégse teszi le a lábát és elúszik odáig. Ha mindezt | becsületes igyekezettel végzi, akkor pár hét alatt ötven méterig elviheti így s közben megkéri egy jól úszó

ismerősét, hogy figyelje mozdulatait, figyelmeztesse hibáira. *Vigyáz* az egyenletes lélegzésre is. Szinte észre se veszi és már száz métereket tud úszni.

A kralozást két részletben kell tanulni. Előbb a lábtempót: kezünkkel az uszoda korlátjába kapaszkodunk s a víz színén elfekve mozgatjuk egymás mellett két lábunkat fel és alá. Azután eleresztjük a karfát és előrenyújtott karokkal szabadon lebegve csináljuk a lábtempót, örömmel látjuk, hogy lassan haladunk előre a vízben. Mikor ez már jól megy, megkezdhetjük a második részletet és megpróbáljuk a kar igénybevételét is a már leírt módon. Minden második kartempó után veszünk lélegzetet. Ennek kedvéért a fejet nem is kell kiemelni a vízből, mert előrehaladás közben az orr mögött kis lyuk keletkezik a vízben, pontosan szájunk előtt.

Aki már ennyit tud, az nemcsak a hátúszást és oldal-úszást érti, hanem akár önmaga is feltalálhat új, ha talán éppen nem is nagyon célszerű úszásmódot. Lehet, hogy — szemben a versenyeredményekkel — mellen gyorsabban fog úszni, mint kral-tempóval, de ez se baj, nekünk ez nem fontos.

Fontos ellenben még a következő: lubickolás a pormentes vízi-terepen igen egészséges, de sportgyakorlat csak akkor lesz az úszás, ha nem is annyira sokat vagyunk a vízben, mint inkább igyekszünk gyorsan úszni. Óvakodni kell a túleröltetéstől, de viszont tessék komolyan venni az úszást, erőteljesen végezni a tempót, ellenőrizni a javulást. Csak így lesz úszásunk sport, — fürödni otthon a kádban is lehet, némi láb- és kézrázogatások kíséretében, ezért még nem kell sportuszodába menni...

11. VÍVÁS

Prim — terc — párád — ripozt ... Kődös értelmű szavak ijedeznek az olvasó fejében. Ne tessék

félni, meg sem kíséreljük, hogy az írásban olyan nehezen magyarázható, de azért gyakorlatban mégsem olyan bonyolult vívó-mozdulatokat betű útján próbáljuk tanítani. Vívást különben is csak olyan mester taníthat, aki esztendőkönn át naponta órákig tartó gyakorlás után letette a mestervizsgát. Nem akarunk tehát ebben a sportágban sem »ipari kontárság« bűnébe esni.



Csak a vívásnak, ennek a jellegzetesen magyar sportnak a lényegéről fogunk egyet és mást elmondani.

A vívóbajnokok száma aránylag csekély. De sok ezren vívnak nálunk anélkül, hogy valaha is versenyezni akarnának. Gyerekek, ifjak, férfiak, öregek és — nők. A vívás is azoknak a sportoknak egyike, amelyeket 4—5 éves kortól kezdve a késő Öregségig gyakorolhat a férfi. Sőt, régebben nem volt ritka a 40 év körüli verseny vívó sem; újabban azonban a szakértők azt állítják, hogy az új, gyorsabb vívóstílus a 30 éven felülieknek már alig teszi lehetővé a sikeres versenyzést.

De maradjunk az egészségügyi vívásnál. Itt könnyű kiküszöbölni a vívás egyetlen hibáját, azt hogy a felső testnek csak egyik oldalát foglalkoztatja. Aki nem akar versenyezni, hanem csak egészségügyi okokból vív, megengedheti magának azt is, hogy: mindkét kezével felváltva vívjon. A két lábra egyformán munkát ró a vívás, remekül élesíti a szemet, a megfigyelőképességet, gyors elhatározásokra ösztökél és korrekt, lovagias felfogásra tanít.

Régebben nagyrészt klubok keretében tömörült a vívó-élet, voltak száztágú egyesületek, amelyekben néha csak öt-hat versenyvívó dolgozott, a többi csupán magának vívott. Ez a klubélet egyre hanyatlik, ma

egyszerűen ebbe vagy abba a2 iskolába, ehhez Vagy ahhoz a mesterhez jár vívni az, aki ennek a sportnak a híve. Rendszerint: ősztől tavaszig, nyáron szünetet tartanak a vívótermek, mert ez az évszak a szabadtéri sportok ideje. Minthogy a vívás valóságos művészet, jó mestert kell választani, aki azután lépésről-lépésre vezeti s állandó partner marad. A klubokban egymással is asszóznak a tagok, vagy asszó-estek keretében meglátogatják egymást két klub tagjai, de általánosságban a mester nemcsak oktatója a vívónak, hanem sport-partnere is; egyedül nem lehet vívni. Gyakorlati értéke is van a vívásnak. Társadalmi felfogásunk bizonyos esetekben elvárja a férfitől, hogy karddal a kezében vegyen elégtételt a becsületén esett sérelemért, vagy álljon helyt szavaiért, cselekedeteiért. Lehet vitatkozni róla, hogy helyes-e ez a felfogás, vagy sem, de kétségtelen, hogy a törvény betűivel ellenkező szokásról van szó, amellyel szembeszállni gyakran veszedelmesebb, mint magával a törvénnyel dacolni.

*

Különben alig van olyan sport, amelynek gyakorlati hasznát ne látnánk. Az úszás tudománya életünket mentheti meg s a többi mind: növeli a test ellenálló képességét, rugalmasságát, gyors elhatározásokra, bátorságra nevel. És nem árt a szellemieknek sem.

Egy ismert német orvosprofesszor írja: »A régi ember életében természetes dolog volt a mindennapos testnevelés és mégis, vagy éppen ezért alkottak utolérhetetlent szellemi és kulturális téren. Nekünk is oda kell jutnunk és ennek érdekében naponta egy órát a testnevelésre kell fordítanunk.«

Mens sana in corpore sano.