

# ZEN POWER TAEKWON-DO

MAGAZIN 2.



## ZSOLTI MESTER

TAEKWON-DO KÜZDELMI SZABÁLYOK

## INTERJÚ MEZEI NIKIVEL

KÖRKÉRDÉS ROVAT - ÉV ELEJI MOTIVÁCIÓ-KUTATÁS - MI A CÉLOD A TKD-BAN?

## RÓLAM, RÓLATOK, MAGYARUL



2022 MÁRCIUS



# Zsolti Mester Danvizsga

*2022 március 21.*

EDZŐKÉNT A TANÍTVÁNYOK SIKERE SOKSZOR TÖBBET ÉR, MINT A SAJÁT SPORTSIKEREINK. HARCműVÉSZETÜNKBEN A FEKETE ÖV MEGSZERZÉSE EGYÉRTELMI MÉRFÖLDKŐ.

VAN, AKINEK A VÉGÁLLOMÁS, VAN, AKINEK AZ IGAZI KEZDET.

VAN, AKINEK MÉG SOKAT KELL ÉRNI, HOGY A FEKETE ÖV MELLÉ JÁRÓ "MESTER" MEGSZÓLÍTÁST IGAZÁN KIÉRDMELEJE, ÉS VAN, AKI MÁR AZELŐTT IS IGAZI MESTERKÉNT VISELKEDIK, HOGY FEKETE ÖV JELEZNÉ EZT A DEREKÁN.

VASÁRNAP **ÓNODI ZSOLTI BARÁTOM ÉS TANÍTVÁNYOM** KIEMELKEDŐEN MAGAS SZÍNVONALÚ VIZSGÁT TETT, ÉS HIVATALOSAN IS **I. DAN, FEKETE ÖVES ITF TAEKWON-DO MESTER** LETT.

A GYEREKEK EDDIG IS ZSOLTI MESTERNEK HÍVTÁK, NEM VÉLETLENÜL - A GYEREKEK JÓL ÉRZIK EZT. ZSOLTI NÉLKÜL A ZEN POWER TAEKWON-DO KLUB NEM OLYAN LENNE, MINT AMILYEN MOST, ÍGY SOKSZOROSAN IS BÜSZKE ÉS BOLDOG VAGYOK, HOGY IMMÁR HIVATALOSAN IS **ZSOLTI MESTER** Ő...

SZÍVBŐL GRATULÁLOK!

– Csabi mester –

# Editorial

*- a szerkesztő előszava*

Kedves Olvasó!

A tavalyi első számunk olyan pozitív fogadtatásra talált, hogy az első lelkesedés után jött is a következő hullám...

Ennek az eredménye a 2022-es első lapszámunk, amelyben részben követjük az elsőben elkezdett rovatok és cikkek logikáját, részben új témákat is hozunk.

Nagyon nagy élmény volt február 5-én, hogy ellátogatott hozzánk Mezei Nikolett taekwon-do és kick-box Európa- és Világbajnok és edzői, Rádai Imre és Rádai Roland mesterek, akikkel igazi örömedzéseket csináltunk végig – közben pedig rengeteget tanultunk tőlük.

Ennek a szuper napnak a végén még interjú is készült Nikivel, amit itt olvashattok először.

Szeretném kiemelni, hogy az előző számban megfogalmazott KÖZÖSSÉG – BEFOGADÁS – MOTIVÁCIÓ hármasság mentén immár külföldi vendég-edzőtársunk is jegyez egy cikket a magazinban, amelyben elmeséli Magyarországon lengyel cserediákként szerzett élményeit a Zenes, taekwon-dos szemüvegen keresztül...

Anna mester hagyományteremtő körkérdése most az év eleji motivációt és célokat veszi a fókuszba. Őszintén megvallom, hogy néha könnyek szöktek a szemembe, mert olyan dolgokat tartanak fontosnak a tanítványaink, amelyek számomra is példaértékűek.

A közeljövőben több hazai, és később nemzetközi versenyre is készülünk, ezért részletesebben belemegyünk az ITF Taekwon-do versenyszabályainak bemutatásába – most a küzdelemmel kezdünk.

Reméljük a szakmai cikkeinkből profitálhattok, tanulhattok is, a szórakozást szolgáló cikkek, rovatok pedig okozzanak annyi örömet Nektek, mint amennyit nekünk a készítésük okozott.

Aaaaall Zen!

– Csabi mester –



# Tartalom

ZSOLTI MESTER	2
EDITORIAL - A SZERKESZTŐ ELŐSZAVA	3
TARTALOM	4
TAEKWON-DO KÜZDELMI SZABÁLYOK	5
RIPORT ROVAT - <i>Interjú Mezei Nikivel</i>	8
RÓLAM, RÓLATOK, MAGYARUL LENGYELKÉNT	13
ESEMÉNYNAPTÁR 2022-RE	14
KÖRKÉRDÉS ROVAT - <i>Év eleji motiváció-kutatás - Mi a célod a TKD-ban?</i>	15
KÖNYVAJÁNLÓ - <i>Carol S. Dweck - Szemléletváltás</i>	19
MŰVÉSZET - <i>Kosztolányi Dezső: Mostan színes tintákról álmodom</i>	20
HOROSZKÓP	21
KERESZTREJTVÉNY	24

## IMPRESSZUM

### KIADÓ:

ZEN POWER SPORTEGYESÜLET

### FELELŐS SZERKESZTŐ:

BÉKÁSSY CSABA

### ART DIREKTOR:

OPRA-SZABÓ ZSUZSA

### SZERKESZTŐSÉGI MUNKATÁRSAK:

BALÁZS DORKA

BUSMAN LAURA RÓZA

DÁLNOKI-BILEK CSENGE

DUJMOV TAMÁS

DUKA-ZÓLYOMI FLÓRA

KERCZA RÉKA

KÁLLAI ANNA

ÓNODI ZSOLT



# Küzdelmi Szabályok

## *Az alapszabályok, és néhány személyes megjegyzés*

Jelen cikk nem szabályismertetés, hanem egyszerűsített magyarázat az itf taekwon-do (sport)küzdelmi szabályairól, nagyjából ahogyan küzdő edzéseken elmagyarázzuk a tanítványoknak.

a részletes szabályok elérhetőek a nemzetközi szövetség oldalán: <https://itftkd.sport/>, illetve klubunk tagjai elérik a zárt facebook csoportunkban is (zen power tkd team).

Az egyik legfontosabb fő szabály a sportolók testi épségének védelme. az itf taekwon-do verseny- vagy sportküzdelem ugyanis light contact rendszerben zajlik, ami azt jelenti, hogy nem cél és nem megengedett az ellenfél ártalmatlanná tétele, kiütése.

Emellett azért továbbra is küzdősportról beszélünk, így ertaláljuk, megütjük, megrúgjuk egymást – a megengedett kereteken belül.

A versenyküzdelem során a **cél a pontszerzés.**

### TÁMADHATÓ FELÜLETEK

- a fej előlről és oldalról, de hátulról, felülről nem.
- a törzs szemből vízszintesen a nyaktól a köldök vonaláig, oldalról a hónaljtól a derékig, de csak szemből, hátulról nem.
- öv alá rúgni tilos.
- könyök- és térd technikák és lábsöprés használata tilos.

### PONTOZÁS

- 1 (egy) pontos találat: kéztechnika középső és fejmagasságba
- 2 (kettő) pontos találat: lábtechnika középső szekcióba
- 3 (három) pontos találat: lábtechnika fejmagasságba

Tehát nem számít, hogy ugró vagy forgó a rúgás vagy ütés, ugyanúgy pontozzák, mint a "sima" technikákat. A legértékesebbek a fejrúgások, hiszen azok három pontot érnek, és általában tisztábban is látszódnak. A pontozás gyakorlati részét alább, a bírónál ismertetem.

A küzdelem során a **technika érvényes, ha:**

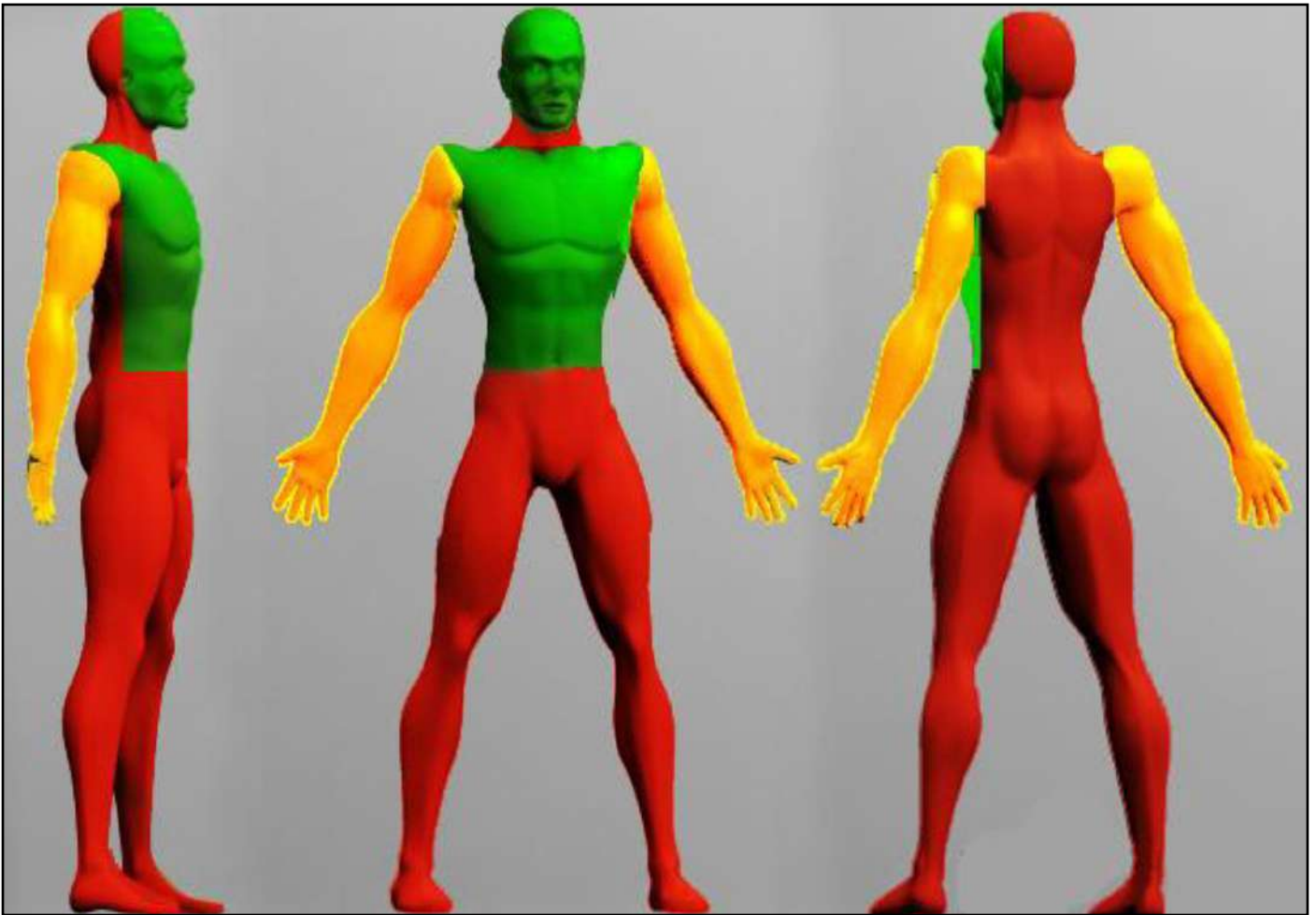
- szabályosan kivitelezett
- dinamikus, vagyis erős, célzott, gyors és pontos kontrollált a célponton

Az utolsó pont jelenti azt, hogy nem lehet KO erejű találatot bevinni. Ha a bírák túl erősnek ítélik a találatot, akkor mínuszponttal vagy leléptetéssel "jutalmazták" azt.

## ÉRVÉNYES TALÁLATI FELÜLET

## NEM TALÁLATI FELÜLET

## TILTOTT TERÜLET, TÁMADÁSOKOR FIGYELMEZTETÉS VAGY MINUSZ PONT ADHATÓ



A védőfelszerelésekről a honlapunk blogjában külön cikket is találtak: <https://zenpower.hu/blog/177-vedofelszereselek-taekwon-do-hoz>

A teljes védőfelszerelésünk (fentről lefelé):

- fejkendő
- fogvédő (átlátszónak kell lennie)
- kézkendő (nyitott tenyeres, ujjakat takaró kesztyű)
- mellvédő (lányoknak)
- herevédő (fiúknak)
- sípcsontvédő (csak puha anyagból lehet)
- lábfejkendő (a sarkat és a lábujjakat is takarnia kell)

A nagy nemzetközi versenyeken csak a hivatalosan jóváhagyott gyártók hivatalosan jóváhagyott védői

használhatók kék vagy piros színben - de ez csak EB, VB, EK, VK esetén érvényes.

Kisebb hazai és nemzetközi versenyeken a versenykiírásban rögzített elvárások a mérvadóak.

### **BÍRÓK**

A küzdelmi versenyek során egy vezetőbíró és négy pontozóbíró (a pást négy sarkán) értékeli a mérkőzést.

A vezetőbíró irányítja a meccset, osztja a figyelmeztetéseket és mínuszpontokat.

A zsűriasztalnál minimum egy magasan képzett bíró ül, aki a zsűrielnökként koordinálja a bírói csapat munkáját, illetve a vezetőbíróval kommunikálva közösen döntenek a mínuszpontokról és esetleges leléptetésről.



A pontozóbírók gépi pontozórendszert használnak. Anélkül tudnak pontozni, hogy levennék a szemüket a mérkőzésről.

A pontozórendszer azonnal összesíti a pontokat, intéseket és mínuszpontokat, így minden pillanatban látható, hogy állnak a versenyzők.

A képernyőn látható kék – fekete – piros számok jelzik, hogy HÁNY BÍRÓNÁL áll vezetésre adott versenyző. A középső szám azt jelzi, hogy hány bírónál áll döntetlenre a mérkőzés.

Belülről kifelé a **FOUL** a közvetlen mínuszpontokat jelenti, amelyből legfeljebb három lehet – a harmadiknál automatikusan leléptetik a versenyzőt, elveszti a meccset. A legszélső szám, a **WARNING** a figyelmeztetés, amelyből bármennyi lehet, de hármasával egy mínuszt érnek, amit minden bíró pontszámából levon a gép.

#### **FIGYELMEZTETÉS JÁR:**

1. találat elérésének jelzése egy vagy mindkét kar felemelésével (önélejtés)
2. ha egyik lába sincs a páston belül (kilépés)
3. földre kerülés, akár szándékosan, akár nem (a talpon kívül bármely más testrész a földet érinti)
4. sérülés, túl erős kontakt elszívásának imitálása előny megszerzése céljából
5. küzdelem szándékos kerülése
6. a vezetőbíró engedélye nélküli védőigazításért
7. nem szándékos támadás a nem engedélyezett területekre
8. lökés kézzel, vagy más testrészsel

3 (három) figyelmeztetés automatikusan egy pont levonást eredményez.

Ez a gyakorlatban azt is jelenti, hogy ha valaki folyton menekül, rendszeresen kilép a pástról vagy sokszor elesik, akkor akár ezzel is elveszítheti a mérkőzést.

#### **MÍNUSZ PONT JÁR:**

1. túl erős kontakt
2. földre került ellenfél támadása
3. lábsöpítés
4. fogás, megragadás
5. szándékos támadás a nem engedélyezett területekre
6. sportszerűtlen magatartás



3 (három) mínusz pont automatikusan a versenyző leléptetését eredményezi.

Ezért például a bokszolóknál megszokott fogásokat, összekapaszkodásokat kerülni kell, mert ezekkel is elveszíthető a mérkőzés.

#### **LELÉPTETÉS**

1. hivatalos személyekkel szembeni tiszteletlen viselkedés
2. nem kontrollált, vagy teljes erejű kontakt
3. a vezetőbíró által adott 3 (három) közvetlen mínusz pont elérése
4. alkohol, vagy kábítószer befolyásoltság
5. önuralom elvesztése
6. ellenfél, edző, vagy hivatalos személy inzultálása\*
7. karmolás, harapás
8. térdel, könyökkel, vagy homlokkal való támadás
9. ellenfél kiütése
10. behívást követően 1 (egy) percen belül nem jelenik meg
11. az elrendelt védőfelszerelés cseréjét nem teljesíti a megadott 3 (három) perc alatt
12. az előírt 3 (három) perc orvosi ápolási időn belül nem tudja folytatni a mérkőzést
13. elutasítja az orvosi szakvéleményt

Az a versenyző, aki kiüti az ellenfelét és eszméletvesztést, vagy ájulást okoz a küzdelmi versenyen, leléptetésre kerül. Az ellenfele, akit kiütöttek, vagy elájult, az egész további versenyzésből kizárható.

Várom a kérdéseiteket, illetve akár az is jól esik, ha hasznosnak ítéletek az írást, és ezt jelzitek.

Köszönettel,

- Csabi mester -

# Riport Rovat

*Interjú Mezei Nikivel*







### **Hogyan kezdted el taekwon-dozni?**

Ez nagyon egyszerű történet, amikor még 5 éves se voltam a szüleim látták rajtam, hogy nagyon eleven gyerek vagyok és mivel nálunk Battonyán nincs sokféle sportolási lehetőség, csak a taekwon-do és a foci közül lehetett választani, ezért végül taekwon-dora irattak be. Azóta otthagadtam és imádom minden pillanatát.

### **Említette Rádai Imi mester, hogy nem volt és most sincs túl sok lány. Nem volt ez nehézség számodra?**

Így utólag belegondolva, lehetett volna nehézség, de úgy, akkoriban nem tűnt fel. Most is ugyanolyan élvezetes fiúkkal küzdeni, mint lányokkal. Jól bírom a fájdalmat is, nem fáj, ha megrúgnak erősebben. Ehhez hozzászoktam és nem volt rossz egyáltalán. Barátaim is voltak, mind fiúk és mind lányok is. Ott ismerkedtem meg még a legelején, amikor elkezdem a sportot, a mostani legjobb barátnőmmel, aki akkor volt 11 éves és olyan mintha a testvérem lenne. És természetesen a taekwon-donak köszönhetem, hogy találkoztunk.

### **Milyen volt az első edzőtáborod?**

Mi a Gombos mesterékkal táboroztunk, rengetegen voltunk és nagyon jó volt, én akkor voltam 6-7 éves. Ott volt az előbb említett legjobb barátnőm is, meg volt azért 2-3 lány, akikkel összetartottunk. Kellemes élményeim vannak a táborból, voltak hajnali edzések, és egy medence is, ahova lévén, hogy nagyon fiatal voltam, nem engedtek be teljesen egyedül, habár már tudtam úszni.

### **Milyen volt az első övvizsgád?**

Máté Zoli mester volt a vizsgáztató és magára a vizsgára nem emlékszem, de egy pillanata nagyon megmaradt bennem, az, amikor a Máté Zoli mester kihívott engem a legvégén és kérte, hogy csináljak fekvőtámaszokat (akkor még nagyon jól fekvőztem) és megdicsért, hogy milyen ügyes vagyok. Pont egy hete volt egy vizsga Máté Zoli mesterrel, ahol én voltam az instruktor, aki bemutatta a feladatokat és megint felhozta ezt a régi momentumot, emlékezett rá, és ez nagyon jólesett.

### **Hol volt az első versenyed és milyen volt?**

Mezőhegyesen volt és 3. helyezést értem el.

### **Mi volt a legnagyobb kihívást jelentő dolog az eddigi taekwon-do pályafutásod során?**

Szerintem a legnagyobb kihívás most a felnőtt kategóriába való lépés volt. Szerintem keményebb ez a mezőny, és fejben is nagyon ott kell lennem. Jó a kondim, de azt tudom fejleszteni vagy szinten tartani futással, de viszont az, hogy itthon készüljek fel arra, hogy én fejben is ott tudjak lenni mindig és koncentrálni tudjak, mikor még a kondim is csökken, fáradok, azt nehezebb begyakorolni. Azt csak ott, versenyszituációban lehet igazán.

### **Nemrég rendezték meg Spanyolországban az Európa Bajnokságot. Így utólag hogyan értékeled azt a versenyt? Hogyan élted meg?**

Nagyon izgultam, mivel itt már felnőttként indultam. Nekem mindig nehéz, amikor legeleőr kell tatamira lépnem, mert még eléggé izgulok, meg picit nehezebben jönnek ki a technikák, de utána, amikor már elkezdek küzdeni, már megszűnik az izgulás és tudok összpontosítani. Jók voltak a meccsek, jó volt visszaneézni őket, sokat tanultam belőlük. Főleg, amikor olyan emberrel kerülök össze, aki már tapasztaltabb, rutinosabb, már több éve versenyzik a felnőtt kategóriában, jobban el tud mozogni, akkor minél gyorsabban kell kapcsolom, hogy hogyan kell erre reagálni, ez volt nehéz ebben a versenyben. Az, hogy kiestem, az nyilván nem esett olyan jól, de ettől még jó volt.

### **Mi volt életed eddigi legnagyobb eredménye?**

A kick-box világbajnokság. A legnagyobb pozitív része az volt, hogy a döntőben még én is meglepődtem, hogy mennyire jól bírtam kondival. Mert itt háromszor két perc a küzdelmi idő, összesen 6 perc, ami rengeteg azon a kis páston összeszorítva (mivel a kick-boxban kisebb a pást mérete, mint taekwon-doban). Igazából az hajtott előre, hogy ez a döntő és, hogy nem akarok lecsúszni, ha már idáig eljutottam; és az, hogy annyira elzártan annyira jó



kondit csikartam ki magamból, ami annyira hajtott, hogy meg is feledkeztem arról, hogy fáradt vagyok. A végjátékban volt a legjobb teljesítményem. És az, hogy végül ténylegesen nyertem, eszméletlen jó érzés volt. Szóval szerintem az eddigi legnagyobb dolog az volt, hogy kick-boxban első lettem felnőttként a legelső világbajnokságomon.

**Melyik a kedvenc taekwon-dos / küzdősportos márkád?**

Nagyon szeretem a Top Tent, viszont most a támogatóm, a sportszered, elkezdte forgalmazni az RDX-et és nagyon jó minőségű márka, kaptam tőlük termékeket és nagyon jó velük edzeni, szóval most az RDX-et nagyon jónak találom.

**Melyik a kedvenc technikád?**

Szerintem a yop chagi, mint támadó, mint pedig védekező formában. Viszont amikor úgy érzem, hogy csak úgy reflexből jön egy bandae, na azt nagyon szeretem.

**És mi az a technika, amit kerülsz, nem éppen a kedvenced?**

Kick-boxban például a belharc, az nem az erősségem. A dollymio dollyot szeretem, de azt sem szoktam elsőként alkalmazni.

**Az eddigi versenyeid közül melyik a kedvenced? És miért pont az?**

Talán a legelső Európa Bajnokságom, ami Szófiában volt. Az természetesen maradandó, amikor legelőször mentem ki világversenyre nemzetközileg, mindig is emlékezetes lesz számomra, hogy ott magyar színekben mentem ki, nem a saját klubom színeiben és együtt álltunk ki, mint magyarok.

**Mennyire vagy izgulós fajta? És ha az vagy, akkor hogyan kezeled?**

Nagyon izgulok mindig, hiába versenyzek sokat. Mindig izgulok. A kisebb versenyektől a nagyobb verseyeken át. Dolgozom rajta, hogy minél





hogy amikor felmegyek a pástra, onnantól már megszűnik. Természetesen az évek során kicsit enyhült, de még mindig nem tudtam megszabadulni tőle.

***A stresszes szituációk inkább visszafognak vagy ösztönöznek?***

Ösztönöznek, abszolút. A kick-box világbajnokságon is a döntőben voltam a legjobb. Ugye akkor már nagyon izgul az ember, mert ott van egy lépésnyire attól, hogy föláll-e a dobogó legtetejére vagy nem. Akkor tudtam a legjobban teljesíteni, amikor tudatosan bennem volt, hogy nyerni akarok és már innen nem kéne lecsúszni.

***Rengeteg sportolónak van valami apró babonája, szerencsehozó tárgya, neked van ilyen?***

Nincs, semmi, egyáltalán.

***Mennyire szoktál odafigyelni az étkezésedre?***

Oda szoktam figyelni, teljes mértékben. Főleg versenyszezonban. Nagyon számít, hogy mit eszek, mert ha gyorskajákat eszek vagy sok édességet, az visszatart. Hogy ha fogyok, akkor nekem is könnyebb mozogni, meg természetesen benne is szeretnék maradni a versenysúlyomban. Az egészségnek is fontos, nagyon sok folyadékot is kell inni, hogy ne száradj ki edzésen. Azért ha van nagyobb szünet, én is engedek a kísértésnek, szeretem a csokit. Versenynapokon mérlegelés után szoktam egy kis csokit enni, hogy legyen bennem energia.

***Van valamilyen hobbid?***

Szoktam görkorcsolyázni, nagyon szeretem, nyáron szinte minden este megyek egy kört. Meg télen jégkorcsolyázni is szoktam.

***Mit jelent számodra a versenyzés, miért csinálod?***

Nagyon jó érzés, hogy az általam és az edzőim, illetve a családom által befektetett munka megtérül, és ez a versenyeken ki tud teljesedni és

meg tudom mutatni. Imádom a mestereimet, van vicc, poénkodás, de amellet komoly munka is, szerintem ez tök jó. Szeretek velük együtt dolgozni, és le a kalappal, hogy mennyi mindent tudnak. Az eredményeimet nekik is köszönhetem, meg persze a támogatómnak. És szeretem magát a versenyszituációt is, azt a helyzetet, hogy izgulok, de közben teljesítenem kell, és meg tudom csinálni azt, amit gyakoroltam. És persze a közösséget is nagyon imádom.

***Volt olyan időszak, amikor abbahagytad a taekwon-dot? Ha igen, miért és hogyan tértél vissza?***

Nem, soha, mindig mentem edzésekre. A motiváció valahogy mindig bennem volt, ahogy most is.

***Ha az ember eljut a csúcsra (ráadásul ilyen fiatalon és hamar), akkor mi az, ami motiválja napról-napra?***

Szerintem mindig van még előrehaladási lehetőség, taekwon-doban felnőttként nem voltam még se Európa- se Világbajnok, szóval még van feljebb számomra. És most a kick-box nagyon halad afelé, hogy bekerül az olimpiai sportágak közé, és nekem az olimpia az álmom, és az a célom, hogy egyszer kijussak oda és nyerjek. Én nagyon szigorú vagyok magammal, mert nem érzem úgy, hogy annyira jók a meccseim, igaz, kell mindegyiknek jónak lennie, de valahogy érzem, hogy én még ennél többet tudok és akarok magamtól. És többet szeretnék gondolkozni meccsek közben és úgy küzdeni, ahogy én eltervezem azt fejben. Ha majd úgy fogok küzdeni, hogy nagyon vág az agyam, meg jobb lesz a kondim és ezáltal nagyon jó meccseim lesznek, na majd akkor fogok elérkezni a csúcsra igazán.

***Ha bárkit a világon meghívhatnál vacsorázni, akkor ki lenne az és miért pont ő?***

Hát, ha nem is vacsorára, és már volt is, de egy közös edzést szeretnék Soloveyékkel. Ők nekem mindig is példaképeim voltak és még mindig azok is.



# ZEN POWER

## TAEKWON-DO



### BAJNOKOK A ZENBEN 1.

MEZEI NIKI MESTER ÉS EDZŐI, RÁDAI IMI ÉS ROLI INSTRUKTOROK ÉS ZEN CSAPATUNK.



# Rólam, rólatok, magyarul

*Lengyel, magyar két jó barát, együtt  
harcol...*



## RÓLAM

Szia! Wiktorja vagyok, Lengyelországból. Körülbelül 10 éve taekwondozom. II dan fekete öves vagyok. A múlt félévben Budapesten laktam és magyarul tanultam az egyetemen. Magyar szakos hallgató vagyok Varsóban.

Miért magyarul tanulok? Ez a vicces sztori. Amikor gimnáziumban voltam Eurovisiot néztem és Papai Joci dalát halottam – Az én apám a neve. Nagyon tetszett nekem hogyan hangzik ez a nyelv és kezdtem hallgatni a magyar zenét. Sajnos nem értettem a dalszövegeket, úgyhogy úgy döntöttem, hogy meg fogok tanulni magyarul.

Először egy kicsit tanultam egyedül, utána Magyar Intézetben jártam, Varsóban. Lassan haladtunk, úgyhogy abbahagytam ezt a kurzust és magántanárral tanultam. Nem sokáig, mert utána érettségim volt és erre fókuszáltam.

Amikor dönteni kellett, hogy milyen szakon tanulni fogok az egyetemen, gondoltam a földrajzról és a magyar nyelvről. Magyar nyelv választottam, mert szerintem a nyelvtudás hasznosabb és az egyetemen gyorsabb lehet tanulni, mint egyedül.

## RÓLATOK

Amikor Budapesten laktam akartam sokat beszélgetni a magyarokkal, látogatni és a magyar Taekwon-do klubba járni. Szerencsére minden tervem sikeres volt. Megtaláltam a Zen Power klubot és hihetetlenül jó időt töltöttem nálatok.

Köszönöm minden kedves szót és hogy olyan jól éreztem magamat a Zen Power klubban mint a másik családomban. Szívesen edzettem veletek, megtanultam sok új kifejezést, és sokat beszélgettem magyarul. Nagyon hálás vagyok, hogy megtaláltalak titeket.

Amikor először voltam az edzésen meglepődtem, hogy mindenki olyan kedves, nyitott és segítőkész volt. Egy kicsit izgultam, de ilyen jó hangulatban a stresszt gyorsan eltűnt.

Még tetszett nekem, hogy edzések terve volt az interneten és hogy mindennap tudtam, melyik edzés lesz – bázis vagy küzdelem, vagy más. Sajnos a térd problémám miatt, nem tudtam minden edzésen részt venni. Jó rendszer is, hogy Motibro naptárban meg lehet látni, hányan leszünk az edzésen – ez szerintem nagyon hasznos.

Csodálom, hogy közösségi médián sok információ és kép van. A hírleveleket is szuperek.

## A MAGYARUL EDZÉSTARTÁSRÓL

Az edzést tartani magyarul nagy kihívás volt, de szeretem a kihívásokat, úgyhogy örülök, hogy meg tudtam próbálni. Büszke vagyok magamra és rátok, hogy ilyen szuper volt.

Az első edzéstartás előtt egy kicsit stresszes voltam, hogy az idegen nyelven edzést fogok tartani. Amikor készültem, először terveztem mit fogunk csinálni. Amit tudtam magyarul, azt megírtam a tervemben, de amit nem tudtam azt szótárastam, és ami nem volt a szótárban, megkérdeztem az edzőtől. Utána megjegyeztem a kifejezéseket, és kis próbaedzést tartottam a lakásomban. Ellenőriztem, hogy tudtam-e mondani minden kifejezést, és hogy ezt érthető lesz-e.

Az edzés közben nem izgultam, mindenki elkötelezett volt az edzésben – ez nagyon segített nekem. Végén kiderült, hogy az edzés nagyon tetszett nektek, úgyhogy szerdán tartottam a második edzést.

Ez volt nehezebb, mert új gyakorlatok akartam mutatni, úgyhogy új kifejezéseket kellett ellenőrizni és megtanulni. Ezen a napon még Esztergomba utaztam a lengyel barátaimmal – ezután nagyon fáradt voltam, de sikerült az edzést megtartani, és láttam, hogy tetszett.

Nagyon örülök, hogy lehetőségem volt magyarul edzést tartani kétszer, és hogy ti és én is tanultunk. Sok sikert mindenkinek!

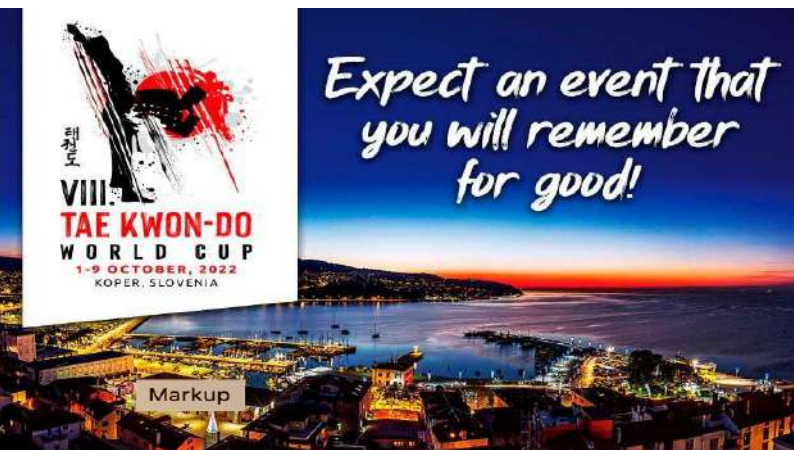
Remélem, hogy találkozunk majd! :)

2022

## Eseménynaptár

2022. ÉVBEN EGYELŐRE A KÖVETKEZŐ  
ESEMÉNYEKRE SZÁMÍTHATUNK:

- március 5. **MAGYAR BAJNOKSÁG** – Makó  
10 versenyzővel indultunk és 8 érmet szereztünk!  
Részletes beszámoló:  
a honlapunkon a blogon!
- március 20. **ORSZÁGOS MESTERVIZSGÁK, DANVIZSGÁK** – Központi Edzőterem (Fillér Utcai Általános Iskola) Ónodi Zsolti mester vizsgázott
- április 9-10. **SPIRIT OPEN** – Nyílt Nemzetközi Taekwon-do és Kickbox Bajnokság
- április 19-24. **EURÓPA BAJNOKSÁG** – Porec, Horvátország (Csak válogatott kerettagoknak, fekete övtől)
- május 21. **XX. NEMZETEK KUPÁJA** – Hatvan - Gyerek, serdülő és ifjúsági verseny
- május 27. **ORSZÁGOS BÍRÓI SZEMINÁRIUM** – Budapest
- június 5. **ORSZÁGOS SZÍNES ÖVVIZSGÁK** (2-1. gup) – Központi Edzőterem
- szept. 10-11. **IX. EAGLES CUP** - Monor – Itt társszervezők is vagyunk a Sasok TKD Klubbal!
- október 1-10. **VILÁGKUPA** – Koper, Szlovénia (Kék övtől és 14 éves kortól lehet indulni – a legnagyobb létszámú verseny az ITF taekwon-do világban! Ráadásul vannak különleges korcsoportok is, mint például az érett felnőtt (36-45) és a veterán korosztály (46+ évesek)



- december 4. **ORSZÁGOS SZÍNES ÖVVIZSGÁK** (2-1. gup) – Központi Edzőterem

# KÖRKÉRDÉS ROVAT

*Év eleji motiváció kutatás – Mi a célod a TKD-ban?*



Riporter: Kállai Anna mester





Az idei első számban úgy döntöttem, egy kis motiváció-kutatást végzek. A következő két kérdést szegeztem a virtuális térben számomra is elérhető edzőtársainknak:

**Milyen célt, célokat fogalmaztál meg magadnak a Taekwon-dóban? Mit szeretnél elérni a Taekwon-do által?**

Íme a válaszok, random sorrendben.

**Dorka** (3. gup) – A célom, hogy minél többet megtapasztaljak a Taekwon-do által, amiben csak tudok, részt akarok venni. El akarok járni versenyekre, szemináriumokra, vizsgákra és programokra. El akarom érni a legmagasabb szinteket, amikre képes vagyok, és azért is küzdeni szeretnék, amikre nem biztos, hogy megvan a képességem. A fekete öv talán a legegységesebb cél, de a versenyzés magasabb foka is izgat, a válogatott baj-

nokságok. Azt szeretném, ha ez a harcművészet beleivódna a mindennapjaimba. Ha a Taekwon-do elkísérne mostantól életem végéig. Állandóan legyen valami vele kapcsolatban, ami foglalkoztat. Ha nem is lesz alkalmam minden tervem valóra váltani, szeretném kihasználni minden

pillanatát, amit ezzel töltök, és jól érezni magam azokkal, akik segítenek elérni őket.

**Jani mester** (I. dan) – Jelenlegi célom a testi limitációim legyőzése. Gondolok itt a rendszeresen előjövő csípőfájdalmamra és lazaságom hiányára. Szeretnék tudatosan, "okosan" sportolni. Amikor a klub megnyitotta (Zen)kapuit\* többek között az fogott meg, ahogy Csabi mester mérnöki precizitással és végtelen türelemmel mindig elmondta, hogy milyen gyakorlatot miért csinálunk, hogyan kell helyesen csinálni. Végző soron pedig szeretnék jó harcművész lenni. Tucatnyi teljesen más

jellegű sportág kipróbálása után azt érzem, hogy a Taekwon-do mozgáskultúrája sok más helyzetben is jól jön. Gondolok itt többek között az egyensúlyérzékre, kéz-láb koordinációra, állóképességre. Sokoldalúan megmozgat és számos aspektusának köszönhetően (forma, küzdelem, töréstechnika, stb.) izgalmasabb más sportokhoz képest. Jelenlegi motivációmról még pár szót, illetve annak hiányáról: az utóbbi időben a folyamatos edzés utáni bosszantó csípőfájdalom elvette a kedvem a rendszeres edzéstől, mert a kellő pihentetés hiánya kihat a soron következő edzéseimre. Így sokszor nem érzem, hogy tudásomnak megfelelően tudnék teljesíteni. Ezenfelül szerintem mindenki szembesülni fog azzal a ténnyel, hogy egy bizonyos szint felett az előre jutáshoz egyre több és több energiát, időt kell beleölnie az edzésbe (a "kötelező" edzéseken felül is!). Ez persze sok elfoglaltságra igaz. Én kifejezetten szeretem, ha érzem a fejlődést és érzem, hogy egyről a kettőre jutok. Ezért keresem most az újdonságokat és javítom a hiányosságaimat, remélve, hogy motivációt adnak és újult erővel és tudással térhetek minél hamarabb vissza. \*Bocsi.



**Rozi** (3. gup) – Nekem a hosszabb távú célom a Taekwon-dóban a fekete öv elérése. Ami rövid távon motiválni szokott, az egy-egy vizsga, vagy mostanában versenyek. Ezek mindig hatalmas löket energiát adnak. Szeretnék mindig egy kicsit jobb lenni, mint tegnap.





**Bence** (7. gup) – A Taekwon-do számomra a nyugalom szigete. A napi feszültséget többnyire itt adom le. A Taekwon-dóval szeretném elérni, hogy meglegeljem saját magam lelki békéjét.



**Hédi** (2. gup) – Valójában a céljaim változnak. Igyekszem kisebb és nagyobb célokat is kitűzni egyaránt, így tudom motiválni magam. Legfőbb célom a Taekwon-dóval valójában a fizikális és mentális jóllét. Mióta elkezdtem a Taekwon-dót, folyamatosan tanulok valamit magamról. Szinte rákényszerít, hogy foglalkozzak magammal, figyeljek a testem jelzéseire. Természetesen ebből az élet minden területén profitál az ember, ha a test és az elme egységként képes működni. Így,

ha egy konkrét célt kéne meghatározni, mindenképpen az önfejlesztést mondanám. Megismerni a határaitam, megismerni önmagam.



**Csenge** (4. gup) – Mint a Taekwon-dósok nagyjának nekem is az elsődleges célom (ami a legreálisabb) a fekete öv elérése. Nem tudom, mennyire rugaszkodhatok el a valóságtól és „ál-

odhatok nagyot”, de én nagyon szeretnék eljutni magasabb kaliberű versenyekre is, EB és hasonló... Ehhez persze a válogatottba kéne bekerülni először – hehe. Aztán hosszú-távon még edző szerepben is el tudnám képzelni magam, ha úgy hozná az élet.

**Tamás** (4. gup) – Szerény célokat tűztem ki magam elé a TKD kapcsán: érezsem jól magamat edzéseken, segítsen a rendszeres testmozgásban, illetve – egy személyes élmény miatt – ha valaki a segítségemre szorulna egy street fight szituációban, akkor a nullánál valamivel nagyobb eséllyel tudjak segíteni. Ezek meg is valósultak a Zen-



ben: élvezem az edzéseket, ilyenkor kirekesztem a napi gondokat és tudok jobban a testemre figyelni. Amit külön szeretek, hogy edzésről edzésre fejlődöm valamiben: apránként, de javulnak a rúgásaim, az állóképességem, a testtudatosságom, az egyensúlyom, és folyamatosan tanulok valamit a harcművészetekről és a koreai kultúráról. Nagyon élvezem azt, hogy folyamatosan új kihívások érnek (vizsgák, versenyek, de az edzéseken is), amiken dolgoznom kell. Ami pedig a hab a tortán (vagy a törés a törőlapon), hogy mindemellett egy ilyen fantasztikus közösséget is hozott a TKD: ha esetleg nem is tudok edzeni, akkor is élmény bemenni a dojangba és találkozni az edzőtársakkal.



**(Kicsi) Réka** (8. gup) – Számomra az a legmotiválóbb dolog a Taekwon-dóban, mikor küzdelemben legyőzhetek valakit. Szerintem nem a legfontosabb az övszín, mivel a versenyeken is néha egy sárga öves simán legyőz egy fekete övest.

**(Nagy) Réka** (4. gup) – Számomra a Taekwon-do egy terápia, az a valami, amiben hazaérkezem. (Ehhez a közösség nagyban hozzájárul.) És emellett még fizikailag is fenntart, természetesen. Vannak céljaim a Taekwon-dón belül, például az, hogy a következő övviszogat teljesítsem, fejlődjek, és hogy ameddig jól esik, részt vegyek versenyeken. De legfőképpen az, hogy mindenképpen hosszútávon az életem része legyen, hogy soha ne kelljen elbúcsúznom tőle, hogy bármi legyen, ott legyen nekem, menedék legyen számomra. Menedék a világ elől, a mindennapok szürkesége, nehézsége, rohanása elől. És persze, hogy a közösség, ami most van, ne vesszen el, ne hulljon darabjaira, mert egy ilyen jó csoport nagy kincs. A fő célom tehát, hogy bármi legyen is, ott legyen nekem a Taekwon-do.





**Flóra** (4. gup) – A Taekwon-do megismerése óta számtalan cél tűnt fel lelki szemeim előtt, volt, amelyik megmaradt, mások elúsztak az idővel. Őszintén szólva én ezt az egészet nem azzal a gondolattal kezdtem el, hogy "én márpedig a legjobb Taekwon-dós szeretnék lenni az univerzumban" vagy a fekete öv megszerzése iránt érzett erős vonzalom hozott el ide. Csak elkezdtem, mert tetszett és folytattam, mert szeretem. Nekem az a célom a Taekwon-dóban, hogy minden nap, edzésről-edzésre megtaláljam benne azt, amit szeretek – és közben érjek el kisebb-nagyobb sikereket versenyek vagy övvizsgák által. Szeretném, ha a Taekwon-do által maximálisan ki tudnám használni a fizikai adottságait az emberi létnek, a test és lélek egyensúlyban tartásával, a határaink feszegetésével és a valaha szinte lehetetlennek tűnő dolgok elérésével (például a spárta). A legnagyobb célom az, hogy elégedett és boldog legyek ennek a sportnak hála.

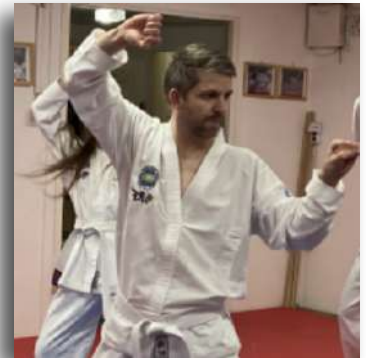


**Polett** (6. gup) – Nincsenek világmegváltó terveim a jövőre nézve, kissé kudarckerülő vagyok (nagyon), így inkább próbálok kisebb célokat megfogalmazni magamban, ami ugyan kihívást jelent, mégis talán még egy megugorható szinten van. A kezdetekkor bennem megfogalmazódott cél az volt, hogy járjak el legalább heti 1-2-szer edzeni. Ezt messze „túlszárnyaltam”, ha szabad így fogalmaznom. Nem is gondoltam, hogy a Taekwon-dóval egy ilyen szuper közösség tagjának érezhetem magam, így ennek, és természetesen Csabi Mesternek köszönhetően motivál, hogy minél több edzésen részt tudjak venni és ne csak a „kötelező minimumot” teljesítsem, hanem felvehessem a „kesztyűt” a többiekkel. Szóval a céljaim gyakran változnak, mindig próbálok kicsit feljebb tolni a léceket és nem belekényelmesedni. Bár hozzám sokkal közelebb állnak a bázis gyakorlatok, mégis a



mostani motivációm, hogy fejlődjek a küzdelmi technikákban is, kicsit ráedzeni az állóképességemre, hogy ott is megálljam a helyem.

**Zoli** (9. gup) – Milyen célokat? Első körben a piros övet tűztem ki célul. Az azóta eltelt két évben azonban olyan dolgokban is sikerült fejlődni, amit sosem gondoltam volna, így most azt gondolom, hogy hosszú távon az I. dan sem elérhetetlen. A mindennapokban pedig az motivál, hogy amit megtanulok, azt jól és pontosan tudjam kivitelezni. Nem azért járok edzésre, nem azért gyakorlok otthon, mert valamit el szeretnék érni. Egyszerűen élvezem, rengeteg energiát ad, feltölt testileg és lelkileg egyaránt. Ha mégis kellene egy dolgot mondani, az az, hogy bátran ki merjek állni küzdelemre és nem azért, mert tudom, hogy vigyáznak rám, hanem azért, mert tudom, hogy képes vagyok rá.



**Márk** (9. gup) – Az első és legfőbb célom az a fekete öv elérése, hisz ez számomra talán az egyik, ha nem a leglátványosabb jele lenne a fejlődésemnek. A második a céljaim listáján az pedig a versenyzés lenne, mert látni is jó egy ilyen eseményt, de részt venni a legjobb. Továbbá van egy nagyon távoli cél a szemem előtt az pedig az, hogy beutazzam azokat az országokat, ahol különféle mesterek különféle stílusával találkozhatok és eltanulhatom a technikáikat, ezzel is bővítve ismereteimet. Apropos ismeretek, az ismeretbővítés mellett szeretném, ha egy kicsit a magammal szembeni türelmem is fejlődne. Viszont, amióta itt vagyok, észrevettem azt, hogy edzések végére bár kifáradok, de fel vagyok pörögve, emellett a kedvem is sokkal jobb és nem csak az edzések végén, hanem a hétköznapiakban is.



# Könyvajánló

CAROL S. DWECK:

## *Szemléletváltás*

"Minden nap tenned kell valamit, hogy jobbá válhass. Mert ha minden nap teszünk valamit, hogy jobbak legyünk, akkor hosszabb idő múltán sokkal jobbak leszünk."

John Wooden

Ez az egyik kedvenc mondásom a könyvből. A könyvből, amelyet jó szívvel ajánlok tanítványainknak, szüleiknek és tanáraiknak egyaránt.

Mind a mai napig sokszor hallom azokat a mondatokat, hogy

"erre születni kell"

"erre én képtelen lennék"

"ez nekem biztosan nem menne"

és hasonlókat.

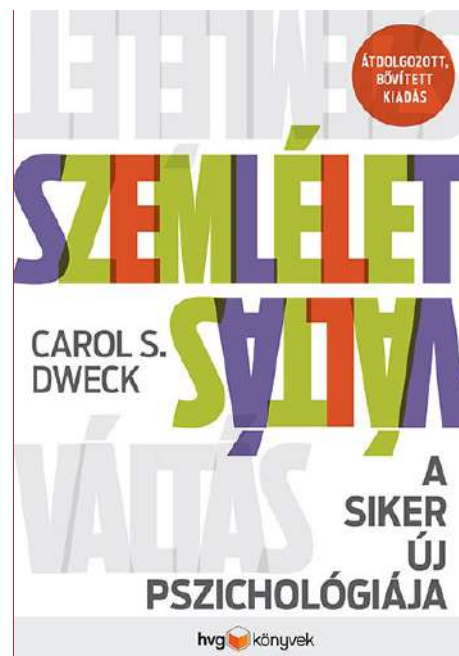
Aki így gondolkodik, azok szerint velünk született képességeink állandóak, és vagy vannak, vagy nincsenek, ezen nem lehet változtatni.

Ez a **RÖGZÜLT** szemlélet.

A másik gondolkodásmód (vagy szemléletmód) szerint viszont a világon **MINDEN** tulajdonságunk **FEJLESZTHETŐ** megfelelő stratégiákkal, módszerekkel, befektetett munkával és akár mások segítségével. Ez a **NÖVEKEDÉSI** vagy **FEJLŐDÉSI** szemlélet.

Mi, a Zen Power Taekwon-do Klubban ez utóbbiban hiszünk.

Számtalanszor mesélem, hogy hány és hány nálam sokkal tehetségesebb, ügyesebb edzőtársam tűnt el a süllyesztőben az évek alatt, amíg én kitartóan gyakoroltam, és eljutottam arra a szintre, ahol ma tartok (és ahonnan még bőven van hova fejlődnöm..).



Számtalanszor tapasztaltam már, hogy elsőre sikeres tanítványok később már nem mertek új dolgokat kipróbálni, szintet lépni, mert félték a kudarctól. Ez is rögzült szemlélet, ha úgy gondolja valaki, hogy csak azért, mert korábban egy dolog könnyen ment neki, akkor mindennek könnyen kell mennie, különben inkább bele se fog.

Maga a könyv számtalan érthető és átérezhető példával mutatja be, és magyarázza el a rögzült és a fejlődési szemlélet közötti különbséget.

Mit jelent a tehetség és a teljesítmény, a siker és a kudarc a két különböző szemléletmód szerint.

Hogyan érdemes jól dicsérni, hogyan lehet támogatni egymást a fejlődésben.

Hogyan szemléljük azokat a dolgokat, amikben jónak tartjuk magunkat, és hogyan azokat, amikben nem így érezzük.

Különböző területeket is részletesen tárgyal, például a sport, az üzleti élet, a párkapcsolatok területeit.

Megmutatja számunkra, hogyan lehetünk jobb diákok, tanárok, szülők, és úgy általában jobb emberek.

Ha hallottál már erről a szemléletmódról, akkor azért, ha még nem hallottál róla, akkor pedig azért ajánlom figyelmedbe a könyvet - megéri elolvasni, vagy meghallgatni.

A könyv a hagyományos formátum mellett ugyanis megtalálható a VOIZ hangoskönyvtárban is, amit szintén jó szívvel ajánlok, mivel én például napi szinten hallgatok hangoskönyveket közlekedés, vezetés, séta közben.



- Csabi mester -

KOSZTOLÁNYI DEZSŐ

## Mostan színes tintákról álmodom



# Művészet

**KOSZTOLÁNYI DEZSŐ:**

## *Mostan színes tintákról álmodom*

Mostan színes tintákról álmodom.

Legszebb a sárga. Sok-sok levelet  
e tintával írnék egy kisleánynak,  
egy kisleánynak, akit szeretek.  
Krikszkrakszokat, japán betűket írnék  
s egy kacskaringós, kedves madarat.  
És akarok még sok másszínű tintát,  
bronzot, ezüstöt, zöldet, aranyat,  
és kellene még sok száz és ezer  
és kellene még aztán millió:  
tréfás-lila, bor-színű, néma-szürke,  
szemérmes, szerelmes, rikitó,  
és kellene szomorú-viola  
és téglabarna és kék is, de halvány,  
akár a színes kapuablak árnya  
augusztusi délkor a kapualján.  
És akarok még égő-pirosat,  
vérszínűt, mint a mérges alkonyat  
és akkor írnék, mindig-mindig írnék,  
késsel húgomnak, anyámnak arannyal.  
arany-imát írnék az én anyámnak,  
arany-tüzet, arany-szót, mint a hajnal.  
És el nem unnám, egyre-egyre írnék  
egy vén toronyba, szünes-szüntelen.  
Oly boldog lennék, Istenem, de boldog.

Kiszínezném vele az életem.

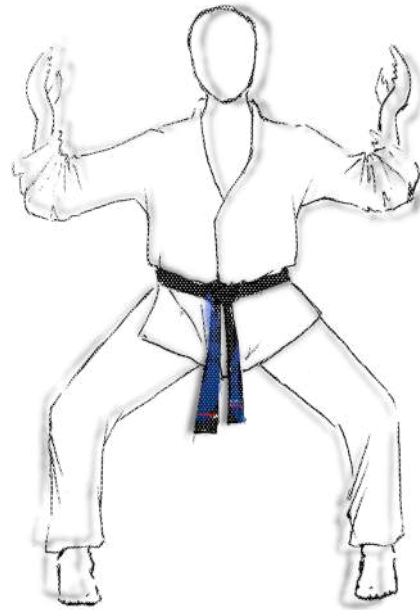
*(Duka-Zólyomi Flóra választása)*

SZÖVEG: *Duka-Zólyomi Flóra* ILLUSZTRÁCIÓK: *Balázs Dorka*

# Horoszkóp



**Kos:** Ez a hónap fel fogja ébreszteni benned az empátiát, azt a képességet, hogy másokat meg tudsz hallgatni, ami a kapcsolataidat erősebbé teszi. A Hold fázisai nagyban fogják befolyásolni a hangulatodat. Edzéseken a szokásosnál is bátrabb leszel, de ne legyenek a cselekedeteid impulzívák.



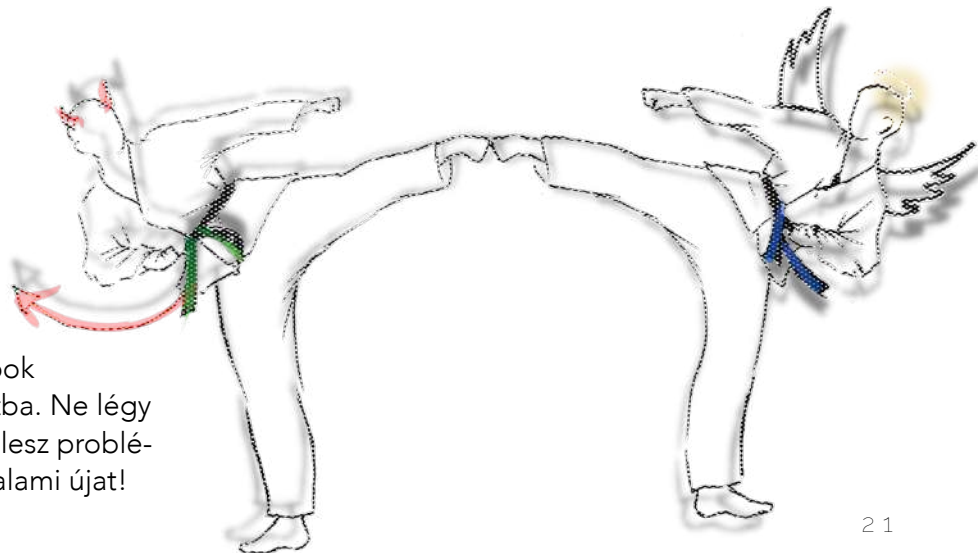
**Bika:** Ne becsüld alá magadat, sokkal képes, mint azt hinnéd. kapcsolatot a régi ismerőddel. Ha túlságosan fáradt felvedd a versenyt az ellenhagyd rá a dolgot, mert elfárad majd.



többre vagy Felveheted újra a seiddel, barátaiddal vagy ahhoz, hogy feleddel, akkor ő is elég hamar elfárad majd.

**Rák:** Maximális koncentráció, produktív munkavégzés fog jellemezni mostanában, használd hát ki! A rossz szokásait szakítsd meg, a csillagok állása ideális ehhez. A formagyakorlatok ebben a hónapban terápiás segítségként is hathatnak, hiszen harmóniára és lelki egyensúlyra van most szükséged.

**Ikrek:** Érdekes ebben a hónapban a szellemi kikapcsolódásra koncentrálnod, komolyzenei koncertek, színdarabok terelhetik elmédet nyugodtabb állapotba. Ne légy makacs, de bárhogyan is döntesz nem lesz probléma abból a későbbiekben. Próbáld ki valami újat!





**Oroszlán:** Hatalmas belső energia árad belőled, jó célra használd. A másokkal való kommunikációban sikeres leszel, érveid erősek és megfennáll a veszélye, hogy miatt kisebb sérülésed óvatos.



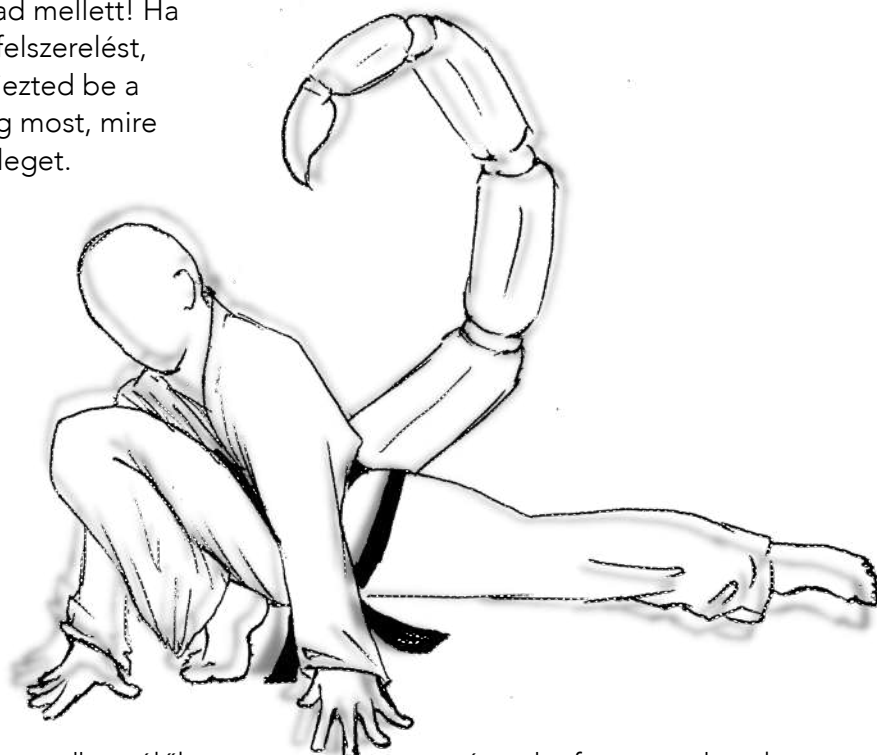
cáfolhatatlanok. figyelmetlenség lesz, légy



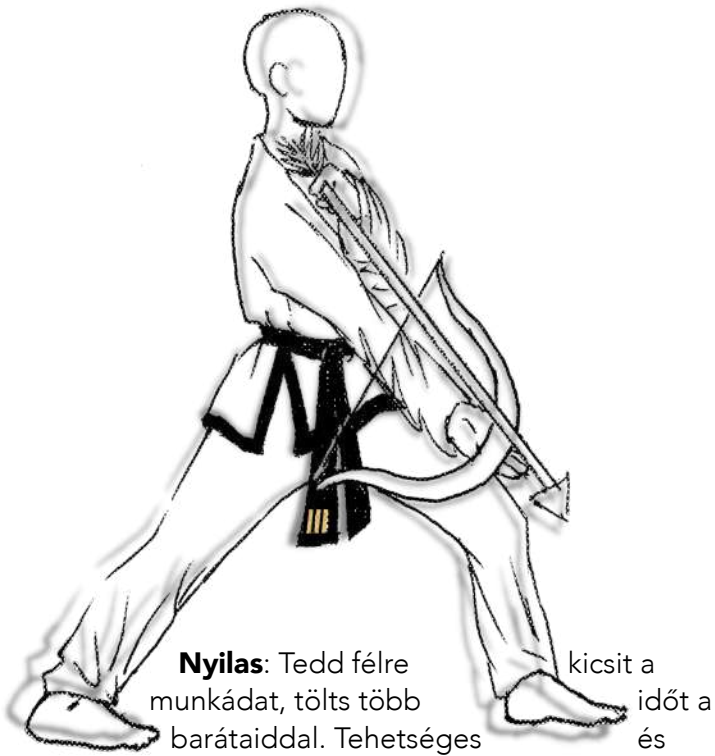
**Szűz:** Ne hagyd, hogy környezeted befolyásoljon, állj ki magad mellett! Ha még nem szereztél be új felszerelést, tisztítottad ki őket vagy fejezted be a javításukat akkor tedd meg most, mire várnál? Hidratálj és aludj eleget.



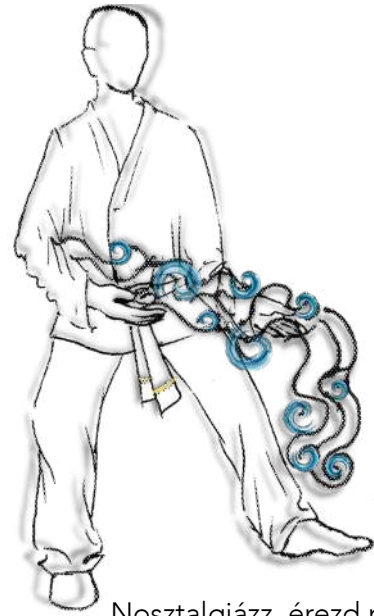
**Mérleg:** Nagyszerű körbevenni, használd maximálisan. Kedvező mégis stresszelsz vagy azt ne ismerőseiden vezesd le, inkább szervezz egy randit Domival (a zsákkal a nagyteremben ;-).



**Skorpió:** Szánj kellő figyelmet a környezetekben élőkre, a számodra fontos emberekre. Légy türelmes, ha valami nem megy, gyakorlás után sikerülni fog, csak kitartás kérdése. Kiprobáltad már a súlyozást vagy ugrókötelezést erősítésképpen?



**Nyilas:** Tedd félre munkádat, tölts több időt a barátaiddal. Tehetséges és intelligens vagy, bátran mutasd meg másoknak mit is tudsz! Ne hagyd ki az edzéseket, jól fognak esni a nap végén.

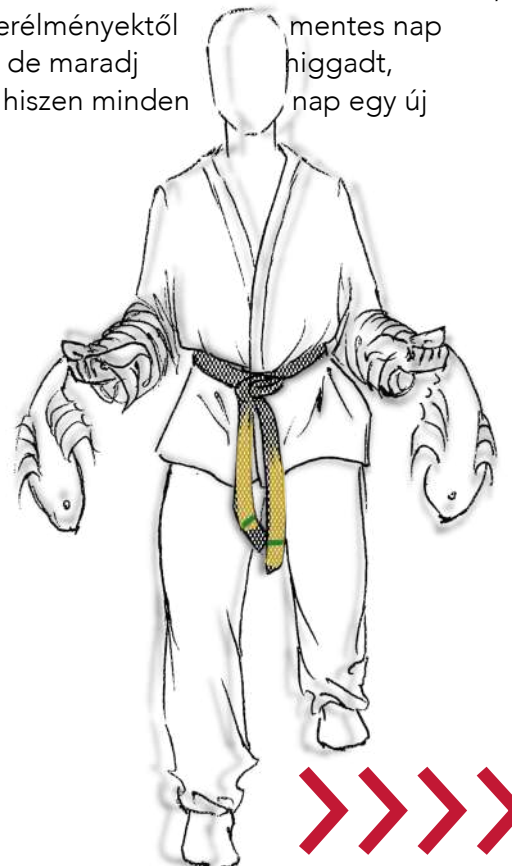


**Vízöntő:** Nostalgiaázz, érezd magad fiatalnak és frissnek, nézz meg egy mesefilmet szórásként, közben gondold a szép emlékekre. Igyál sok vizet most, akár 3-4 literrel egy nap. A speciáltechnikák és Te szinte kéz-a-kézben jártok, nagyon jól mennek.



**Bak:** Keresd magad körül a jó hangulatú embereket, te is fókuszálj a pozitív dolgokra. Rendezd a gondolataidat. Lehet, hogy zaklatott lelkiállapotod miatt nehéz lesz edzéseken végig figyelned, de ne ess kétségbe, ez csak átmeneti fáradtság.

**Halak:** Rengeteg új, érdekes, izgalmas és motiváló ötlet fogalmazódik meg benned, valósítsd meg ezeket! Töltsd a szabadidődet tartalmasan. Lehet, hogy egy sikerélményektől mentes nap fel fog húzni, de maradj higgadt, körültekintő, hiszen minden nap egy új lehetőség.



# Keresztrejtvény

ÍRTA: *Kercza Réka* – ILLUSZTRÁCIÓ: *Balázs Dorka*

Először egy kis sztori / magyarázat a 2021-1 számban megjelent rejtvényhez:

Mikita Márk csapattársunk még épp csak elkezdett hozzánk járni, és máris mélyvízbe került a tavaly októberi versenyen segítőként. A pástok mellett behívóemberként igen nagy nyomásnak vannak kitéve a segítők. Kettesével dolgoztak, párja Győri Orsi mester, korábbi válogatott versenyző volt, aki viszont még sosem volt szervező, segítő, behívó.

Az egyik feszültebb, nehezebb időszakban

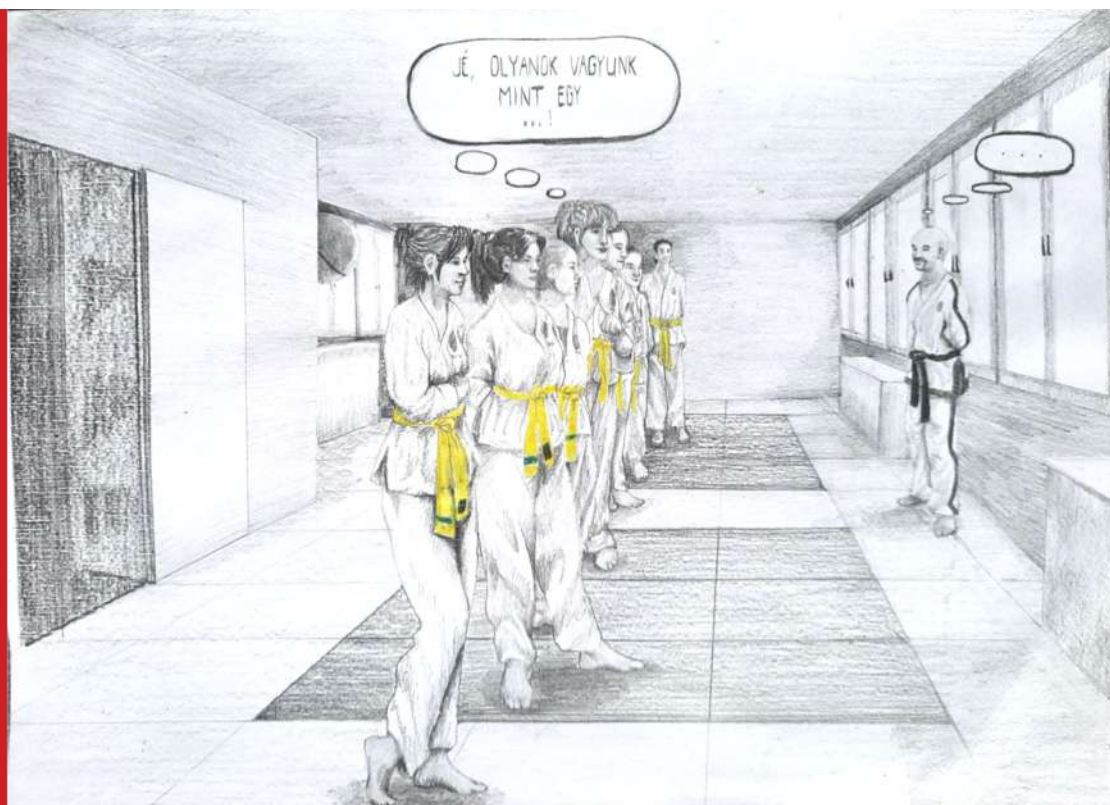
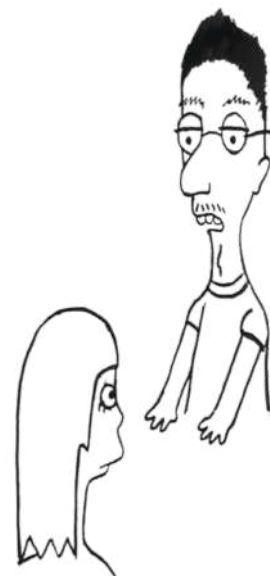
Orsi kicsit felpörgött, azt sem tudta, hova kapjanak, mire

Márkunk nagyon határozottan, a rajzon látható kéztartással helyrebillentette:

**„Kérem, hölgyem, türtőztesse magát!”**

Orsi mester is nagyon nevetett, Márk pedig belopta magát a szívünkbe mókás határozottságával. :)

Az alábbi képnek a poénját pedig a keresztrejtvény rejtí a következő oldalon:









# ZEN POWER TAEKWON-DO



ÖRÖMMEL JELENTJÜK, HOGY **FUJI MAE** AFFILIATE PARTNER LETTÜNK!

KÉRJÜK, HA RUHÁT, VÉDŐT, FELSZERELÉST VÁSÁROLSZ, AZ ALÁBBI **ZEN BELÉPŐ PORTÁLON**  
KERESZTÜL LÉPJ BE A FUJIMAE WEBÁRUHÁZBA, ÍGY TE IS HOZZÁJÁRULSZ A KLUB FEJLŐDÉSÉHEZ!  
VÁSÁRLÁSAID UTÁN SPORTSZERRE BEVÁLTHATÓ PONTOKAT GYŰJTÉS KLUBUNKAK! AAAALL ZEN!

A BELÉPŐ PORTÁLOKAT KERESD WEBES FELÜLETEINKEN!

