



Magyar Diáksport Napja

2012. szeptember 21.

részlet a Magyar Diáksport Szövetség felhívásából...

Ezen a napon egyetlen közös programot kérünk: minden település minden diákja és vállalkozó szellemű polgára teljesítse a Diáksport Napi Futótávot (2012 méter).

Az általános iskolában e napon három évfolyamnak volt testnevelés órája. Korábban említést tettem nekik arról, hogy mi lesz a főbb tevékenység az napi testnevelés órán. Minden kis lurkó lelkileg és egyben testileg is helyt állt.

Gondolatok az „élményről”

A futás

Amikor futok, azt érzem, hogy a szellő lobogtatja a hajamat. A táv végén megkönnyebbülök, hogy sikerült, s ha még az elsők között vagyok, akkor még örülök is. Ilyenkor izzadt leszek, s már nem lobog a hajam. Nagyon elfáradok, de azért eddig még minden évben elindultam a „csigatrapp”-on. Néha jól esik a futás, néha nem. Azt is szeretem nézni, ha más fut, főleg nagyobb versenyeken. Erre gondolok, és ezt érzem, ha futok.

Szrapkó Kata

5. osztály

Futás közbeni élményem

Köröshegyi Márk vagyok 6. osztályos tanuló. Sokat gondolkoztam azon, hogy milyen jó dolog is a futás. Futás közben az ember azt érzi, hogy szabad. Bizony én is ezt éreztem, amikor a Malév pályán futottam az osztállyal öt kört. A rajtvonalhoz álltunk hiszen, aki benne van az első háromban az ötöst kap. Ott álltunk mind a rajtvonalnál mikor a tanárnő belefújta a sípjába. Mindenki futásnak eredt. Én futottam legelől és rögtön mellettem jó barátom Gazdag Gergely. Az első és második még könnyen ment, hiszen úgy éreztem magam, mintha egy óriás lennék, aki nem fárad el és nagyokat lép futás közben. A levegőt orron be és szájon ki kellett fújni. Így nem szúrt az oldalam. A harmadik körnél Gergő megkérdezte, hogy

hányadik körnél tartunk és én válaszoltam neki, de persze nem kellett volna. A vállamtól kezdve egészen a csípőig szúrt a testem. Végig mi vezettünk elől, mikor a negyedik körben Bodzák Dávid behúzott és már ő is mellettünk futott. De nem sokáig, mert Dávidot nem nagyon érdekelte a dolog, ezért inkább gyalogolt. Az utolsó körnél Gergő egy sprinttel nyert és én pedig második lettem. Soha nem futottam még ilyen jót életembe és még sohasem volt ilyen jó fej tesitanárom.

Köröshegyi Márk

6. osztály

Mit jelent számomra a sport?

A sport számomra testmozgást jelent, ami szükséges ahhoz, hogy ellenállóbbak legyünk a betegségekkel szemben. Egészséges életmódot folytassunk. Szabadidőnket hasznosan töltsük el. A rendszeres mozgásban, akár futás, kerékpározás, vagy labdajátékban el lehet fáradni, de utána felfrissül az ember. Segíti az éjszakai pihenést is. A mozgással gyorsítjuk a vérkeringésünket és így az agyunk is frissebb lesz. Jobban tudunk odafigyelni arra, amit csinálunk. A rendszeres sportolás segíti szervezetünk fejlődését és segít a felesleges kilóktól megszabadulni. Az elmúlt évek alatt több sportágat is kipróbáltam már. Először úszni tanultam meg. Utána egy évig karatézni jártam. Ez a sport nagyon tetszett, de a sok futástól rendszeresen rosszul lettem és ezért abbahagytam. Jelenleg vízilabdázni tanulok, és hetente négyszer megyek edzésre. Remélem, hogy ebben a sportágban örömem lelem és elérem azt a célt, amit kitűztem magam elé. Ez pedig az egészséges életmód.

Simon Levente

7. osztály