

TANÉVNYITÓ AZ ÍJÁSZISKOLÁBAN

Szeptember utolsó hétvégéjén tartotta a 2022/23. tanévnitóját az újonnan alakult Európai Íjászsportolók Alapítványának (European Archery Athletes Foundation) tanulócsoportja.

A csoport jelenleg 4 főből áll. A tanulók napi szinten foglalkoznak az íjászzal; technika, mentális és fizikai felkészülések zajlanak folyamatosan. Eközben a napi tanulmányok sem maradhatnak ki. Szükség esetén a csapat együtt ül le tanulni, figyelve arra, hogy kinek melyik tantárgyból van szüksége erősítésre, gyakorlásra.



A tanévnitón a gyerekek mellett néhány szülő is részt vett. A kölcsönös bemutatkozás után a szülőket foglaltuk le egy íjászzal kapcsolatos sorbarakós játékkal, melyet a gyerekeknek kellett ellenőrizni. Mókás helyzeteket szült a fordított felállás. Majd egy kreativitást serkentő, asszociációs játékkal próbáltuk oldani a kezdeti feszültséget, ezáltal szerettük volna kicsit jobban megismerni egymást. Ezután egy egymásra figyelést fejlesztő kártyajáték következett, melyet nagy nevetések közepette sikerrel vett a kis csapat.

Ezt követően, pihenésképpen a szülők, a gyerekek, valamint a házigazdák által készített finomságokra vetette rá magát a társaság, energiát gyűjtve az előttük álló kinti „éles lövészetre.”

Minden testmozgás alapja a bemelegítés, így itt is ezzel kezdődött az íjászat. Alapos átmozgatás vette kezdetét, melyet mindenki lelkesen végzett.



A kertben felállított céltáblákra először csak lőlap nélkül lőttek a szülők, ismerkedve az alap íjász felszereléssel és a „nem is olyan könnyű” lövésekkel. Eközben a tapasztaltabb tanulók, hol csendben, hol hangosan vigyorogva kommentálták a lövéseket. Később lőlapok is felkerültek a táblákra, de a legnagyobb sikert a rengeteg felfújtt lufira való lövés aratta. Itt már szülők és gyerekek egyaránt próbálkoztak célba találni. Kissé nehezítettük is a dolgukat egy feladattal: egy-egy megjósolt, de el nem talált lufi miatt több fekvőtámaszt is „leküzdöttek” az arra éhesek 😊.



Öröm volt látni a szülők arcán a büszkeséget és elismerést, amikor gyermekeik ügyesen, pontosan, az eddig tanultakat figyelembe véve mutatták meg a tudásukat, ezáltal pedig az íjászatban rejlő fizikai-, technikai felkészültségüket és a mentális fókuszálás fontosságát.



Amennyiben felkeltettük valaki érdeklődését tanulócsoportunk iránt, az alábbi elérhetőségeken további tájékoztatást és információkat kaphat annak működéséről és csatlakozási lehetőségekről.

info@archeryeaaaf.eu

+36 30 2800362

Kósy Nándor