

# ERZSÉBETI SPARTACUS MUNKÁS TESTEDZŐ KÖR

Birkózó és Fitness

Sportosztály

indul a 2018/2019-es tanévben







**Kezdetek**



**Rajk Vivien az első Diákolimpiai bajnokunk**



**ifj. Losonczy Ottó, első Közép-Magyarországi bajnokunk**



**Első sportosztály**



**Második sportosztály**



**Harmadik sportosztály**



**Harmadik sportosztály avató ünnepség, 2016.**



**ESMTK edzőtábor 2012**



**ESMTK Családi nap**



**Nagy Mihály, U23 Európa-bajnoki bronzérmes, Egyetemi Világbajnoki ezüstérmes**



**ifj. Losonczy Ottó, Junior Európa-bajnoki ezüstérmes**



**Nagy Péter Junior Világbajnoki bronzérmes, Egyetemi Világbajnok**



**Elekes Emese, Kadet Európa-bajnok, Világbajnoki bronzérmes**



**Szőke Alex, Kadet Európa- és Világbajnok, Világbajnoki bronzérmes**



**Majoros Ármán Mózes, Rendőr Európa-bajnoki aranyérmes kötött- és szabadfogásban egyaránt**



**Sleisz Gabriella, Egyetemi Világbajnoki ezüstérmes**



**Tóth Bendegúz, U23 Európa-bajnoki ezüstérmes**



## Losonczy Ottó, az ESMTK Birkózó Szakosztály elnöke



Engedjék meg, hogy bemutatkozzam, mint az ESMTK Birkózó Szakosztályának elnöke és alapítója. 1967-ben születtem Pesterzsébeten, három nővéremmel a kerületben nőttünk fel, középiskolai tanulmányaimat azonban már a IX. kerületben végeztem.

A birkózó sport iránti szeretetem gyerekkoromban kezdődött. Néhány évig a Ferencvárosi Torna Clubban birkóztam. 12-14 évesen elvesztettem édesapámat és édesanyámat, emiatt az élet új kihívások elé állított. Abba kellett hagynom a birkózást, de már akkor hasznosítottam a birkózó sportágban megszerzett tudásomat. Megtanultam küzdeni, és azt, hogy soha nem adhatom fel. Büszkén gondolok vissza erre az időszakra, hiszen ez indított el azon az úton, ahol ma már sikeres vállalkozónak mondhatom magam. 1997-ben a XX. kerület legnagyobb kitüntetését vehettem át, Pesterzsébet Díszpolgára lettem.

A mai napig Erzsébeten élek feleségemmel és három fiammal. Ahhoz, hogy a munkában és a sportban is sikeresnek mondhassam magam, nagyon fontos szerepet játszik a harmonikus családi háttér, amit feleségem és fiaim biztosítanak számomra.

2005-ben úgy döntöttem, hogy szeretnék ismét a birkózás közelébe kerülni, ezért Harót Jánossal való hosszas egyeztetés után 2006-ban újra megalapítottam az ESMTK Birkózó Szakosztályt, ami mára már közel 200 egyesületi taggal rendelkezik. Gyerekeim a szakosztály megalakulása óta tagjai az egyesületnek.

2011-ben kezdeményezésemre, támogatással, valamint Dr. Hiller István akkori Oktatási és Kulturális Miniszter és Szabados Ákos Pesterzsébet Polgármesterének támogatásával megépítettük a nemcsak Magyarországon, hanem Európában is egyedülálló sportszarnokot. A Kruj Iván Sportkomplexum ünnepélyes átadásán Dr. Hegedüs Csabától, a Magyar Birkózó Szövetség egykori Elnökétől a „Birkózás Aranykeresztje” kitüntetését vehettem át.



2011-ben Raphaël Martinetti, a Nemzetközi Birkózó Szövetség egykori elnöke a FILA aranykereszt kitüntetését adta át



Polgármesteri elismerés

2012-ben újabb kitüntetésben részesített Pesterzsébet Önkormányzata: Pesterzsébet Sportjáért kitüntető címet vehettem át

2012-ben a Budapesti Birkózó Szövetség a „Budapesti Birkózásért” végzett munkámért emléklappal jutalmazott.

2013-ban edzői képesítést szereztem, melynek birtokában még nagyobb tudással, és az évek múlásával egyre több tapasztalattal a hátam mögött tudok segíteni a gyermekeknek.

Szívügyemnek tekintem a család nélkül, nevelőotthonban élő gyermekek életének jobbá tételét. Támogatom, hogy egy jó közösségben, „családban” nőhessenek fel, és a keresztény értékrendet gyakorolva teljes értékű tagjaivá válhassanak társadalmunknak.

A 2010/2011-es, 2014/2015-ös és 2016/2017-es tanévekben elindított sportosztályok sikerein felbuzdulva, az ESMTK Fitness Szakosztályának vezetőedzőjével, Kaizinger Ágnessel karöltve elindítjuk negyedik sportosztályunkat a 2018/2019-es tanévben.





# Az ESMTK Birkózó Szakosztály története

Az Erzsébeti Spartacus Munkás Testedző Kör (ESMTK) 1915-ben alakította meg birkózó szakosztályát. A sportolók a háború elején az Erzsébet (ma Ady Endre) utcai iskola tornatermében, a húszas évektől kezdve az egyik vendéglőben, majd a Csiliben edzettek. A harmincas években sikeresen szerepeltek az országos bajnokságon. A klub sportolói többnyire a Vasas Otthonban (ma Csili Művelődési Központ) tartották társasági összejöveteleiket. A háborús években az egyesület egyre nehezebb anyagi helyzetbe került, fel kellett számolnia birkózó szakosztályát. A háború után a munkásklub hagyományaira támaszkodott a máig is létező legnagyobb kerületi sportegyesület.

Az ESMTK Birkózó Szakosztály 2006-ban Losonczy Ottó, Pesterzsébet díszpolgárának egyéni kezdeményezésére, anyagi támogatásával újrászerveződött. Jelenleg közel 200 állandó taggal működik a szakosztály, olyan neves, a sportban jártas kiváló szakemberek vezetésével, mint Kruj Iván mesteredző, Antaly Sándor, Balogh Ferenc, Gulevskyy Kostyantin, Julian Xique Gonzales, Kliment László, Mykola Zhytovoz, Nagy József, Purczeld Gábor, Szűcs István, valamint a szakosztály elnöke Losonczy Ottó. A szakosztály kiválóságai hetente hét alkalommal tanítják a gyerekeket a sportág minden apró fogására. Az edzéseket a 2011-ben átadott, kiváló szakedzőnk, Kruj Iván nevét viselő, a Gyulai István Általános Iskolával egy udvaron található sportkomplexumban tartjuk. Az iskola támogatja a szakosztályt, és a gyermekek fejlődése érdekében közösen tevékenykedünk.

Az akadémiai rendszer kidolgozását 7 évvel ezelőtt kezdtük el, amikor a 2010/2011-es tanévben elindítottuk első birkózó sportosztályunkat a Gyulai István Általános Iskolában. A következő sportosztály 4 év múlva indult újra, majd a 2016/2017-es tanévtől kezdve két évente indítjuk birkózó sportosztályainkat. Az akadémiai rendszer következő állomását az jelentette, amikor együttműködési megállapodást kötöttünk a „Budapest” Baptista Szakgimnázium, Gimnázium és Sportiskolával, ahol birkózóink az általános iskola befejeztével folytathatják tanulmányaikat. 2015-ben megépült Szakosztályunk sportkollégiuma, ezzel minden feltétel adottá vált az akadémiai rendszerünk tökéletes működéséhez.

Szintén 2015-ben a Gyulai István Általános Iskola szomszédságában átadásra került a Fitt-park. A szabadtéri létesítményben egy 250 méteres rekortán futópálya, két kispályás futballpálya, két tollaslabda -, egy lánthúzó - és egy aszfaltozott kosárlabdapálya, két aszfaltozott asztalitenisz-pálya és street fitness eszközök várják a sportolni vágyó lakosságot és a Szakosztály sportolóit.

Az ESMTK az iskola érdekeit is szem előtt tartva grundbirkózáson is részt vesz, ahol 2008 óta többször Budapest Grundbirkózó Bajnokcsapat lettünk, és az országos versenyeken is egyre jobb eredményeket értünk el. 2017-ben az I. és II. korcsoportos gyerekek is megnyerték a Grundbirkózó Diákolimpiai Döntőt. Mindkét csapat magját Szakosztályunk sportosztályos diákjai alkották. A megalakulás óta eltelt 11 év alatt rendkívüli eredményeket könyvelhetnek el ifjú sportolóink és büszke „tanáraik”. A versenyeken való részvétel alkalmával versenyzőink minden esetben az indulók legjobbjai között voltak kötött- és szabadfogásban, egyéniben és csapatban egyaránt. A lelkesedést, a szorgalmat, a kiváló szakembereket figyelembe véve remélhetőleg a jövő nagy reménységei, Pesterzsébet jövőbeni büszkeségei a szakosztály „kezei alól” kerülnek ki, mely a többi leendő fiatal számára kiváló példaként szolgálhat.



Losonczy Dávid – Jó tanuló, jó sportoló kitüntetés, 2012

A szakosztály a kezdetektől fogva sikert sikerre halmoz. Birkózóink többsége nem csak a sportban nyújt kimagasló teljesítményt, hanem tanulmányi eredményeik is kiemelkednek az átlag diákok közül. Kitűnő példa erre Losonczy Dávid, aki 2012-ben „Jó tanuló, jó sportoló” díjat vehetett át Dr. Simicskó Istvántól, az egykori Sportért és Ifjúságért felelős államtitkártól.

A sikerért csapatként dolgozik együtt edző, sportoló és a szülő. A siker számunkra nem csak a dobogós helyezéseket jelenti. Sikerként szeretnénk elkönyvelni, ha birkózóink magukénak tudnák a sport iránti szeretetet, tiszteletet, alázatot és ennek alkalmazását a hétköznapi életben szüleikkel, testvéreikkel, pedagógusaikkal szemben. Szakosztályunk már nem csak pesterzsébeti diákokból tevődik össze, hanem a szomszédos kerületekből és az agglomerációs körzetekből is szívesen hozzák a szülők gyermekeiket birkózni.

Szakosztályunk tagjai nem csak eredményeikben, hanem a jótevékenységben is jeleskednek. 2015 decemberében, Karácsony alkalmából birkózóink, Losonczy Ottó Elnök Úr kíséretében ellátogattak a Heim Pál Gyermekkorházba, ahol ajándékokat, játékokat és édességeket adtak át a beteg gyerekeknek. Emellett Losonczy Ottó a 2015. évi Felnőtt Csapatbajnokságért járó tiszteletdíjat is felajánlotta a kórháznak.



Az ESMTK Birkózó Szakosztálya (1930-as évek)





# Az ESMTK Birkózó Szakosztály eseményei

## AZ ALAPKÖLETÉTEL

2010 októberében nagyszerű eseményre került sor a Gyulai István Általános Iskolában. Egy álmom megvalósításának első lépéseként ünnepélyes keretek között történt meg a ma már sok helyen az ország büszkeségének



is nevezett Kruj Iván Sportcsarnok alapkötetése. Az ünnepségen nemcsak a kerület, hanem a Magyar Birkózó Szövetség vezetői is megjelentek, sőt, olyan híres sportolók is tiszteletüket tették, akikre méltán nézhetnek példaképként a fiatalok.

## TÖRTÉNELMI SIKEREK

2014. november 26-án történelmi pillanatokot élhettünk át, hiszen az NB I-es és az NB II-es Csapatbajnokságban is döntőt birkózhattunk.

Ez a nap piros betűs ünnep Szakosztályunk életében, hiszen napra pontosan 2006. november 26-án indultak el az ESMTK birkózói először a Vasas által rendezett versenyen, ahol 11 indulónkból 7 birkózónk érmet szerzett. 2014-ben NB II-es csapatunk a Csepeli BC-t legyőzve megnyerte a Felnőtt csapatbajnokságot, míg első osztályú csapatunk a Ferencvárossal és a Vasassal megküzdve a második helyet szerezte meg.

2015-ben felnőtt NB I-es csapatunk második helyen végzett a csapatbajnokságon, míg NB II-es csapatunknak ismét sikerült felállni a dobogó legmagasabb fokára, megnyervén a felnőtt másodosztályú csapatbajnokságot.

2016-ban a történelmi pillanatok tovább folytatódtak, hiszen felnőtt első osztályú csapatunk minden ellenfelét fölényesen maga mögé utasítva története során először nyerte meg a Felnőtt csapatbajnokságot.



## NEMZETKÖZI EREDMÉNYEK

Szakosztályunk birkózói a magyar válogatott tagjaiként nemzetközi versenyeken is részt vesznek. Természetesen a sikerek sem maradtak el, hiszen Szenttamási Noémi 2012-ben, Racolta Eduárd 2013-ban, Nagy Mihály pedig 2015-ben nyert Európa-bajnoki bronzérmet, Losonczy Ottó 2015-ben Európa-bajnoki ezüstérmet, míg Nagy Péter szintén 2015-ben Világbajnoki bronzérmet szerzett. A 2016-os jubileumi évünk minden eddigi évet felülmúlt, hiszen Elekes Emese a kadet Európa-bajnokságon arany, míg a kadet Világbajnokságon bronzérmet szerzett. Szőke Alex a kadet Világbajnokságon a dobogó legfelső fokára állhatott. Az ESMTK saját nevelésű birkózója 18 év után szerzett Világbajnoki aranyérmet kadet korosztályban a magyar birkózásnak. Az Egyetemi

Világbajnokságon is kiválóan szerepeltek Szakosztályunk tagjai, hiszen Nagy Péter első helyen végzett, míg Sleisz Gabriella és Nagy Mihály nyakába ezüstérmet akasztottak. A Rendőr Európa-bajnokságon Majoros Ármán Mózés mind kötött – mind szabadfogásban a dobogó legfelső fokára állhatott. A 2016-os jubileumi évünkben így összesen 5 alkalommal csendülhetett fel a Magyar Himnusz ESMTK-s birkózó tiszteletére.



A 2017-es év egy U23-as sikerrel kezdődött, Tóth Bendegúz ezüstérmet szerzett a hazai rendezésű Európa-bajnokságon, míg Szőke Alex a kadet Világbajnoki címe után Európa csúcsára is felért korosztályában, megnyerte az EB-t, a Világbajnokságon pedig bronzérmet szerzett.

## 10 ÉVES JUBILEUMI BÁL

2016. november 26-án, egy évtizeddel azután, hogy Szakosztályunk versenyzői először vettek részt versenyen, megtartottuk 10 éves jubileumi sportbálunkat a Csili Művelődési Központ Színháztermében. A rendezvényen mindazok részt vettek, akik eredményeinkhez az elmúlt 10 évben valamilyen formában hozzájárultak és segítettek, támogatták Szakosztályunkat.

## 10 ÉVES JUBILEUMI ÜNNEPSÉGSOROZAT

A 2016-os jubileumi ünnepségsorozatunk az április 8-9-én megrendezésre kerülő III-IV. korcsoportos, 2001-2005 között született birkózók szabadfogású Diákolimpiájával kezdődött, ahol 82. születésnapja alkalmából köszöntöttük csarnokunk névadóját, **Kruj Iván mesteredzőt**. Szakosztályunk mindent meg tett, hogy színvonalas körülményeket biztosítson a versenyzők és a szurkolók részére.

A következő nagy eseményre 2016. október 22-én került sor, amikor megrendeztük az I. Kárpát-medencei Kadet kötött- és szabadfogású Nemzetközi Birkózó versenyt, a volt Nagy-Magyarország területén élő magyar anyanyelvű birkózók részvételével.

Rendezvénytársaságunk zárásaként 2016. december 17-én került sor a hagyományos karácsonyi díjátadó ünnepségünkre, ahol legeredményesebb birkózóink mellett Szakosztályunk támogatóinak is megköszöntük a sok-sok segítséget.





## Raphaël Martinetti, a FILA egykori elnöke is ellátogatott a Kruj Iván Sportcsarnokba

2011 augusztusában Kadet Világ bajnokságot rendezett Magyarország. Az eseményre Raphaël Martinetti, a Nemzetközi Birkózó Szövetség egykori elnöke is ellátogatott. Persze, ha már kishazánkban volt, akkor időt szakított arra is, hogy saját szemével győződjön meg a csodáról, melyet Kruj Iván Sportcsarnoknak hívnak.

Több mint 170 országban jártam már hivatalos látogatáson, de bevallom, ilyen sportcentrumot még nem láttam – mondta Martinetti, miután Losonczi Ottó és Kruj Iván vezetésével körbejárta a sportcsarnokot és az edzőtermet. „Remélem, Losonczi Ottó megvalósítja álmait, és ezek között a falak között olyan sportolókat nevel majd, akik öregbítik az egyesület és Magyarország hírnevét is.”



Raphaël Martinetti csodálattal nézi a Losonczi Ottó által felépített termet

**Dr. Hegedüs Csaba,**  
a Magyar Birkózó Szövetség egykori elnöke:

### „Ez itt maga a csoda”

Dr. Hegedüs Csaba igazi sportvezető. Olyan, aki versenyzőként is bebizonyította rátermettségét. Ma már sportvezetőként, a Magyar Birkózó Szövetség egykori elnökeként nézi azt a hatalmas fejlődést...

A Tuskirály – azért kapta ezt a becenevet, mert szinte minden meccsét tussal nyerte – ötszörös magyar, kétszeres Európa-, egyszeres Világ- és Olimpiai Bajnok. 1973-ban egy autóbalesetben életveszélyes sérüléseket szenvedett, de talpra állt, és visszatért a szőnyegre.

Sportpályafutása befejezése után amellet, hogy jogi doktorátust szerzett, rögtön edzősödni kezdett. Szövetségi kapitányként is nagyon sikeres időszakot tudhat magáénak, hiszen az ő munkájának köszönhetően lett olimpiai bajnok Kocsis Ferenc, Növényi Norbert és Sike András. 1989-ben a Magyar Birkózó Szövetség alelnökévé, majd 1992-ben elnökévé választották. E poszton többször megerősítették, így szinte együtt élte át Losonczi Ottóval az ESMTK felemelkedését.

Ha egy szóval kellene jellemeznem azt, ami Pesterzsébeten végbement, akkor azt mondanám, ez maga a csoda. Losonczi Ottó néhány éve egy olyan szakosztályt vett át, ami lényegében nem is létezett. Ma pedig már nincs olyan verseny, amelyen ne állna a dobogó legfelső fokán ESMTK-s versenyző. Persze aki ismeri Ottót, az nem csodálkozik ezen.

A sportvezető már versenyzőként is a maximumra törekedett, és nincs ez másképp napjainkban sem.

Nála nincs olyan, hogy csak félig csinállok meg valamit. Ő minden gyerekben a leendő bajnokot látja. Akkor is gyorsan cselekedett, amikor szakmai vezetőt vagy éppen edzőket kellett keresnie, és az idő bizonyította, hogy Kruj Iván tökéletes választás volt. Dr. Hegedüs Csaba sosem felejtí azt a napot, amikor először járt a Kruj Iván Sportcsarnokban. – Nem túlzás, tátva maradt a szám. Amit itt felépített Ottó, azt nem lehet szavakkal leírni, azt látni kell. Úgy gondolom, óriási kiváltságban van az a sportoló, aki itt készülhet nap, mint nap. Nagyjából ismerem Ottó álmait, és kívánom neki, hogy minden teljesüljön, amit eltervezett. Tudom, hogy számára minden gyerek fontos, de azt is tudom, akkor lenne igazán boldog, ha a fiai egyszer egy olimpián dobogóra – annak legmagasabb fokára – állhatnának. Komolyan mondom, ha valaki, akkor ő ezt igencsak megérdemelné.



Dr. Hegedüs Csaba (középen) Losonczi Ottóval és Raphaël Martinettivel





## Az ESMTK Birkózó Szakosztály elmúlt 11 évének története, eredményei



Nehéz néhány oldalban bemutatni elmúlt 11 évünk történetét és összefoglalni eredményeinket, hiszen ehhez talán egy könyv is kevés lenne, de megpróbáljuk tömören összefoglalni az eseményeket.

Az első bemutatót 2006. január 6-án tartottuk, ahol 16 órától meghirdettük az első birkózó edzést. Az edzésen nagy örömről beszélhetünk, hiszen közel 40 gyerek jelent meg. A semmiből kezdtük építeni a szakosztályt, napról napra, hétről-hétre egyre elszántabbak lettünk, a gyerekek lelkesedése bennünket is lelkesített. Közel 11 hónapig csak edzettünk és a versenyek közelébe se mertünk menni.

Az első versenyünk a 2006. november 26-án megrendezett Vasas Kupa volt, melyen 160 induló vett részt. Egyesületünk 11 fővel nevezett a versenyre. Óriási öröm volt számunkra, hogy a 11 főből 7 gyermek érmet ért el. Az eredményen felbátorodva decemberben is elmentünk két versenyre, ahol már birkózóink a dobogó legfelső fokára is fel tudtak állni. Az első évben három verseny alatt 39 érmet szereztünk. A kiemelkedő szakmai munkának köszönhetően 2007-ben már 32 versenyen indultunk, és 247 érmet szereztek sportolóink, köztük diákolimpiai címet, és Magyar Bajnoki helyezéseket is elértünk. Ez a sorozat azóta is folytatódik, és évről-évre jobbnál-jobb eredményeket érnek el birkózóink. 11 év alatt az ESMTK Magyarország első számú birkózó szakosztályává nőtte ki magát. Szakosztályunk birkózói versenyeznek a legtöbbször. Az elmúlt években több mint 800 versenyen vettünk részt, melyből 175 nemzetközi megmérettetés volt. Olyan verseny nem volt, ahonnan csapatunk érem nélkül távozott volna. Míg kezdetben megmosolyogtak bennünket, napjainkban már a legesélyesebbek között tartanak számon. Az eltelt 11 év alatt az ESMTK birkózói összesen 6119 érmet szereztek – ebből 2782 arany, 1583 ezüst és 1754 bronzérem. 181 Magyar Bajnokunk, 113 Diákolimpiai Bajnokunk, 281 Budapest Bajnokunk van. Versenyzőink világversenyeken is szép eredményeket értek el. Kiemelkedő eredményeink közé tartozik Szőke Alex Világ – és Európa bajnoki aranyérme, valamint Világbajnoki bronzérme, Elek Eszter Európa-bajnoki aranyérme, valamint Világbajnoki bronzérme kadet korcsoportban. Majoros Árpád kétszeres Rendőr Európa-bajnoknak mondhatja magát, a juniorok között ifj. Losonczy Ottó Európa-bajnoki ezüstérmet, Nagy Péter pedig Világbajnoki bronzérmet szerzett. 2016-ban az Egyetemi Világbajnokságon Nagy Péter a dobogó legfelső,

míg Sleisz Gabriella és Nagy Mihály a dobogó második fokára állhatott. Tóth Bendegúz 2017-ben második helyezést ért el az U23-as Európa-bajnokságon. Három Európa-bajnoki bronzérmmel is büszkélkedhetünk Nagy Mihály, Racolta Eduárd és Szenttamási Noémi révén.

A birkózásban megszerzett tudást sok sportágban lehet hasznosítani. Szilágyi Erik négyszeres Szumó Európa-bajnoknak mondhatja magát. Már Strandbirkózó Világbajnok is büszkélkedhetünk. Többször nyertünk országos csapatbajnoki címet. 2006-ban a szakosztályok közötti országos rangsorversenyen 56., 2012-ben 4., 2013-ban pedig már a „dobogós” 3. helyen végeztünk.

2014-ben az egyesületek közötti országos pontversenyben az élen végeztünk, a Felnőtt NB II-es csapatbajnokságon első, az NB I-es csapatbajnokságon a második helyet szereztük meg. 2015-ben az egyesületi rangsorban másodikak lettünk. Felnőtt NB I-es csapatunk második, NB II-es csapatunk pedig a csapatbajnokság első helyén végzett. A 2016-os jubileumi évünkben Szakosztályunknak minden eddigi eredményét sikerült túlszárnyalnia, hiszen a rendkívül sikeres nemzetközi szereplés mellett, fennállásunk óta először, toronymagasan megnyertük a Felnőtt NB I-es csapatbajnokságot, valamint újra első helyen végeztünk az egyesületek közötti országos rangsorban, úgy, hogy közel 600 ponttal előztük meg a rangsor második helyezettjét.

2006-ban 26 fő látogatta rendszeresen az edzéseket, 2017-re ez a szám megsokszorozódott, taglétszámunk mára közel 200 főre duzzadt. A gyerekek megszerették ezt a sportot, büszkéek arra, hogy ehhez a klubhoz, baráti társasághoz tartozhatnak. Az edzések nagyon szigorú fegyelem mellett folynak. Fontosnak tartjuk a sport iránti alázatot, a tisztességre való nevelést. A versenyeken, rendezvényeken egységes szerelésben, növekvő sorrendben jelenünk meg. Magyarországon az eddigi eredményeink alapján az utánpótlás-nevelés éllovasai vagyunk.



**Szilágyi Erik**  
4x Szumó Európa-bajnok



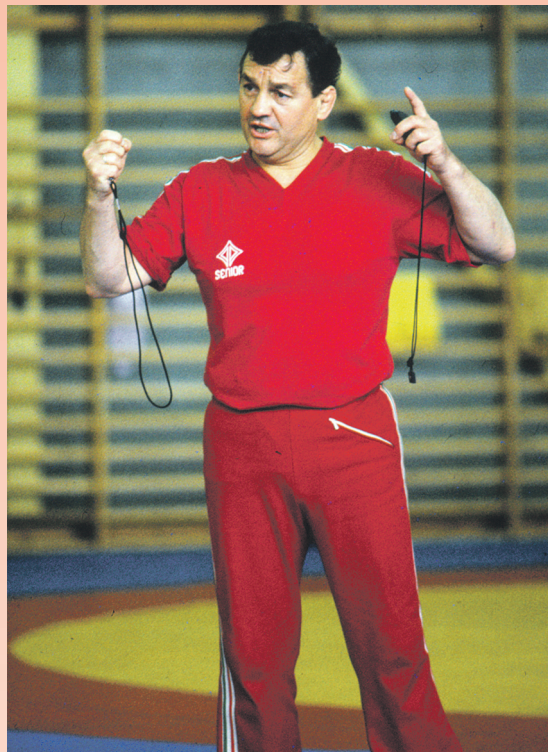


## Edzőink

### KRUJ IVÁN

**Csarnokunk névadója, a FILA Halhatatlanok Klubjának tagja, FILA aranycsillag birtokosa, az FTC örökös tagja, többszörös arany fokozatú érdemérem tulajdonosa.**

1949-ben az FTC-ben kezdtem el birkózni. Serdülőben és ifiben is bajnokságot nyertem. Technikailag képzett voltam, de a fizikai erőm sajnos hiányzott. 1961-ben véget ért versenyzői pályafutásom. Még ugyanebben az évben segítő lettem Dr. Papp László edző mellett, akitől rengeteget tanultam, képeztem magam. Később az ifi válogatott szabadfogású edzője, majd 1967 őszétől a felnőtt szabadfogású válogatott edzője voltam. Mindeközben az FTC-ben vezetőedző lettem, majd egészen 2006. január 1-jéig szakosztályvezetői szerepet is betöltöttem. Az edzői munka mellett párhuzamosan bíraskodtam és 1969-ben elvégeztem a nemzetközi bírói tanfolyamot. Az olaszországi EB-n bíróként vettem részt, ahol megkaptam a legmagasabb bírói minősítést. 9 olimpián – München volt az első, és Athén az utolsó -, 60 Világajnokságon és 60 EB-n bíraskodtam. 1992-től a Nemzetközi Bíró Bizottság tagja voltam. Kétszer kaptam arany fokozatú sportérdemérmeket, háromszor FILA aranycsillagot, megválasztottak az FTC örökös tagjának, valamint bekerültem a FILA Halhatatlanok Klubjába a dániai VB-n. 2006. január 1-jétől régi barátom, Losonczy Ottó, újraalakította az ESMTK Birkózó Szakosztályát. Felkért szakmai felelősnek. Ketten egy nagyon jó edzői garnitúrát szedtünk össze. Tizenegyedik éve dolgozunk együtt, utánpótlásszinten jó eredményeket értünk és érünk el. 2010-ben Pesterzsébet Önkormányzatától Pesterzsébet Sportjáért Kitüntető Címet vehettem át. Úgy érzem, hogy ez a mostani tevékenységem fel fogja tenni sportpályafutásomra a koronát.



Kruj Iván a Mr. FILA díjátadó ünnepségén



Kruj Iván a róla elnevezett sportcsarnok átadásán





## Edzőink

### KLIMENT LÁSZLÓ



1992-ben kezdtem a birkózást a Ferencvárosnál. Edzőimnek köszönhetően számos korosztályos bajnoki címet szereztem. 2000-ben Pozsonyban az ifjúsági Európa-bajnokságon ezüstérmet szereztem. 2003-ban már az idősebb korosztályban az 5. helyen végeztem. 2005-ben életem első felnőtt világversenyén

szintén 5. helyezést értem el, melyet a szakemberek sikerként értékelték. Ezen a világversenyen tagja lehettem a legeredményesebb válogatottnak, mivel Magyarország nyerte az éremtáblázatot. Az élsporttal párhuzamosan az iskolapadban is helyt kellett állnom, hiszen a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának hallgatója voltam, melynek eredményeképpen 2007-ben kézbe kaptam főiskolai diplomámat. 2008-ban lehetőségem nyílt arra, hogy az ESMTK Birkózó Szakosztályánál elkezdhessem birkózó edzői pályafutásomat, amit nagyon élvezek, mert gyerekekkel foglalkozhatok.

### BALOGH FERENC



A Záhonyi Vasutas Sport Klubban birkóztam 8 évig. Később Szolnokon folytattam birkózással kapcsolatos tevékenységemet. A '80-as évek közepén egy időre hátat kellett fordítanom a birkózásnak, mert a vállalkozásom mellett már nem tudtam feladataimat elvégezni. 2006-ban Losonczy Ottó kérésére

újra bekerültem e gyönyörű sport vérkeringésébe. Nagyon jó dolog a gyerekekkel és remek edzőtársaimmal együtt dolgozni. A sikerekért hozott áldozatok mind megérik a fáradságukat és az izzadságos órákat, mert jó érzés látni a dobogón szakosztálybeli gyerekeinket, ahogy könnyes szemmel veszik át jól megérdemelt érmeiket. Szeretek itt lenni, és úgy érzem, hasonlóképpen sok szeretetet kapok én is a csapattól. A birkózás az egész életemet meghatározza, hiszen megtanultam küzdeni és vert helyzetekből felállni, ami az ember életében nagyon sokszor előfordul.

### PURCZELD GÁBOR



9 éves korom óta versenyszerűen birkózók. 11-szeres korosztályos magyar bajnok vagyok. Egész életemben a sport foglalkoztatott. Az érettségi után egyértelmű volt számomra, hogy a Testnevelési Egyetemre fogok jelentkezni, de előtte elvégeztem egy középfokú sportszervező, sport

menedzser szakot, amivel el is helyezkedtem a Józsefvárosi Kulturális és Sport Kht-nál, mint sportszervező. 2008-ban végeztem a Semmelweis Egyetem Sporttudományi Karának testnevelési szakán. 2010 januárjától a pesterzsébeti Hajós Alfréd Általános Iskolában testnevelő tanárként dolgozom. Életcélom, hogy megtanítsam a gyerekeket a sportolás örömére és szépségeire, hiszen én is ennek köszönhetek mindent. A mai világban az egészségünk megőrzése a legfontosabb, melynek megtartására a legmegfelelőbb eszköz a sport. Már 6 éve vagyok az ESMTK Birkózó Szakosztályának edzője.

### ANTALY SÁNDOR



1980-ban, mostani kollégám, Szűcs István kezei alatt kezdtem a birkózást a Csepeli BC-ben. Voltam korosztályos válogatott, valamint többszörös utánpótlás magyar bajnok szabadfogásban. 1990-ben edzőmet és jó barátomat, Szűcs Istvánt követtem a Ferencvárosba, azonban egy évvel később egy térd sérülés

miatt megtört a pályafutásom. Azóta csak hobby szinten foglalkoztam a birkózással. 2000-ben birkózó szakedző képzést szereztem, majd egy rövid időre elszakadtam a sportágamtól. 2008-ban kezdtem el edzői pályafutásomat az ESMTK Birkózó Szakosztályánál, ahol a szabadfogású gyerekek felkészítésében veszek részt. Nagyon élvezem az edzői munkát, mert gyerekekkel és többek között a saját fiammal is foglalkozhatok. Remélem még jó sokáig tagja lehetek ennek a fantasztikus közösségnek.





## Edzőink

### NAGY JÓZSEF



1967-ben kezdtem a birkózást a törökszentmiklósi Vasas színeiben. Túlsúlyos, kövér, de nagynövésű és erős gyerek voltam. Első élményem a birkózással kapcsolatban, amikor 1969-ben egy budapesti gyermekversenyre kilátogatott Kozma István, az éremátadásnál megpaskolta az arcomat, és azt mondta: „sok rántothúst kell még megenned, hogy olyan erős legyél, mint én”, majd átadta az első helyezettnek járó díjat. 1974-ben meghívást kaptam az ifjúsági válogatott keretbe, Tatára, ahol az éppen balesete után lábadozó Dr. Hegedüs Csaba hihetetlen akarateréje és fanatizmusa nagy hatással volt rám. 1976-ban a Csepeli Birkózó Clubhoz kerültem mint versenyző, majd 1986-ban a TF birkózó szakedző szakán végeztem. Ezután mint sportmasször és utánpótlás edző dolgoztam a Csepeli BC-nél. 2015-ben jött el az újabb fordulópont, miután félbeszakadt a munkám Csepelen, azonnal megkeresett Losonczy Ottó, és azóta az ESMTK színeiben foglalkozom a diák II-es korcsportú gyerekekkel.

### JULIAN XIQUE GONZALEZ



1966-ban születtem Trinidadban, Kubában. 6 évesen kezdtem el birkózni szülővárosomban. Voltam kötöttfogású területi bajnok Santi Spiritusban, kadet kubai bajnokságon harmadik helyezett, valamint közép-kubai bajnok is. Már a középiskolai tanulmányaimat is egy kubai gimnázium sportfakultációs szakán végeztem, majd 1985 és 2002 között a Manuel Fajardo Egyetemen testkulturális felsőoktatásában vettem részt, ahol a főbb tantárgyaim az anatómia, biokémia és az élettan, edzésmélelet voltak. 1987-ben nyaksérülést szenvedtem, ezért abba kellett hagynom aktív pályafutásomat. Mivel mindenképpen a birkózással szerettem volna foglalkozni, az edzői pályát választottam. Az egyetemi éveim alatt a birkózás mellett Santi Spiritus városában voltam edző. Az egyetem elvégzése után szülővárosomban a kötöttfogású csapat edzője lettem. 2010-ben hatalmas lehetőséget kaptam az ESMTK Birkózó Szakosztályától, azóta vagyok oszlopos tagja az edzői csapatnak.

### GULEVSKYY KOSTYANTYN



1972. április 12-én születtem Kijevben. 8 éves koromban kezdtem el birkózni, ezt követően több ukrán bajnoki címet szereztem. 1988-ban a Szovjetunió bajnokságán 2. helyezést értem el. 1985-1989 között a kijevi Sporttechnikumban tanultam, ahol szabadfogású birkózó edzői diplomát szereztem, majd 1992-ben beiratkoztam a kijevi Testnevelési Egyetemre. 1992-ben jöttem Magyarországra, 2014 óta dolgozom az ESMTK Birkózó Szakosztályánál szabadfogású edzőként, ahol a kadet, junior és felnőtt korú versenyzőkkel foglalkozom.

### SZÜCS ISTVÁN masször



Lényegében visszatértem a Gyulai István Általános Iskolába, hiszen gyerekként én magam is ezeket az iskolapadokat koptattam. Bár hosszú utat tettem meg, mint az ESMTK birkózó edzője tértem vissza az iskolába. 1972-ben a müncheni olimpia sikerei miatt kezdtem el birkózni. Férfi, erőteljes sportnak tartottam. A hosszú és küzdelmes munka meghozta eredményét. Voltam magyar bajnok, ifi és junior válogatott is. Az edzőim változatos munkája miatt tetszett meg az edzői tevékenység, ezért 1982-ben a Testnevelési Egyetemen birkózó szakedzői diplomát szereztem. A diploma megszerzése után 14 évig voltam főállású edző. 1994-ben abbahagytam az edzősködést, és a civil életben próbáltam helyt állni. Egyszer Balázs fiam elém állt, hogy szeretne az iskolában induló birkózó szakosztályba járni, ahova első alkalommal lekísértem, és találkoztam Kruj Ivánnal, régi edzőmmel. Az edzés végére felkértek, hogy erősítsem az edzői gárdájukat. Bár mára az edzői tevékenységgel felhagytam, a mai napig masszőrként dolgozom a Szakosztálynál.

### MYKOLA ZHYTOVOZ



1967-ben születtem Ukrajnában, Krasnolisiben. A birkózással 11 éves koromban kerültem kapcsolatba Kijev egyik kerületében, Taraseban. Neporha Nyikolaj volt az első edzőm. 1981-1984 között a kijevi Sportiskolában tanultam, ezután 1987-ig katonai szolgálatot teljesítettem. 1991-ben végeztem a kijevi Testnevelési Egyetemen, mint birkózó szakedző, majd megszereztem Ukrajnában a nemzetközi birkózó nagymester és érdemes mesteredző címet. Többszörös ukrán bajnok vagyok, Szovjetunió bajnokságon több érmes helyezést értem el. 2003-2013-ig egy kerületi sportiskola igazgatója voltam, ahol élsportolókat készítettem fel. 2014-től dolgozom az ESMTK-nál edzőként.





# DR. HEGEDÜS CSABA, A TUSKIRÁLY

**A Magyar Birkózó Szövetség egykori elnöke**

**Olimpiai bajnok**

**Világ bajnok**

**Európa-bajnok**

**Többszörös magyar bajnok**



Szeretnél-e olyan erős lenni, mint a malomkővet hajigáló Toldi Miklós? Szeretnél-e olyan bátor lenni, mint egy oroszánvadász? Szeretnél-e olyan gyors lenni, már persze csak emberi mértékben, mint egy versenyautó? Szeretnél-e olyan elnyűhetetlen lenni, mint a beton? Szeretnél-e olyan hajlékony lenni, mint egy légtornász? Szeretnél-e olyan ruganyos lenni, mint Rugólab nyuszi seriff? Szeretnél-e olyan ügyes lenni, mint egy zsonglőr, akinek a két keze úgy hajigál tárgyakat, mintha nyolc vagy tizenkettő lenne belőle? Szeretnél olyan ravasz módon túljárni a vetélytársaid eszén, mint Vuk?

Ha szívesen jutnál mindezeknek a rendkívüli képességeknek a birtokába, akkor a legokosabb, amit tehetsz, hogy elkezdesz birkózni. Én a birkózásban olimpiai, világ- és Európa-bajnok lettem.

Amikor abban az életkorban jártam, mint te most, eleinte vívtam (mert az édesapám vívómester volt), tagja lettem a serdülő úszóválogatottnak, atletizáltam, imádtam futni és focizni, később kosárlabdában országos középiskolai bajnokságot nyertem. A kosárban egy szombati délelőttön vívtuk a döntőt, délután pedig elkezdődött az országos ifjúsági birkózó bajnokság, amelyet szintén megnyertem. Ennyi tapasztalat birtokában ki merem jelenteni, hogy sok csodás képességet megszerezhetsz több sportágban és különféle tanfolyamokon, de mindet együtt csakis a birkózásban.

Szívből ajánlom neked az ESMTK fantasztikus műhelyét, amelyet Losonczy Ottó barátom – a sportág jelenlegi legőszintébb híve és támogatója – hozott létre, és ahol a szakmai munkát olyan, világszerte ismert profi mester vezeti, mint Kruj Iván.

Mint a Magyar Birkózó Szövetség egykori elnöke, azért vagyok optimista a sportág jövőjét illetően, mert amíg ESMTK-s birkózók lesznek, addig a magyar birkózás mindig virágozni fog. Követi a hagyományokat, és tovább gyarapítja a már most a százat közelítő olimpiai, világ- és Európa-bajnoki aranyérmeink számát.





## Büszkeségeink



**Losonczi Dávid**  
2000

12x-es Magyar Bajnok  
7x-es Diákolimpiai Bajnok  
15x-ös Budapest Bajnok  
2x Diák Bajnok csapat tagja  
3x Serdülő Bajnok csapat tagja  
Kadet Európa-bajnoki 11. helyezett  
Kadet Világbajnoki 15. helyezett



**Losonczi Ottó**  
1995

13x-os Magyar Bajnok  
2x-es Diákolimpiai Bajnok  
2x-es Közép-Magyarországi Diákolimpiai Bajnok  
4x-es Budapest Bajnok  
Utánpótlás Bajnok csapat tagja  
NB II-es 2. helyezett csapat tagja  
NB I-es Bajnok csapat tagja  
Kadet Európa-bajnoki 7. helyezett  
U23 Európa-bajnoki 5. helyezett  
Junior Európa-bajnoki 2. helyezett  
Junior Világbajnoki 7. helyezett



**Szőke Alex**  
2000

13x-os Magyar Bajnok  
10x-es Diákolimpiai Bajnok  
13x-os Budapest Bajnok  
2x Diák Bajnok csapat tagja  
3x Serdülő Bajnok csapat tagja  
Kadet Európa – és Világbajnok  
Kadet Világbajnoki 3. helyezett



**Tóth Bendegúz**  
1997

8x-os Magyar Bajnok  
3x Utánpótlás Bajnok csapat tagja  
2x NB II-es Bajnokcsapat tagja  
Junior Európa-bajnoki 5. helyezett  
U23 Európa-bajnoki 2. helyezett



**Nagy Mihály**  
1993

7x-es Magyar Bajnok  
NB I-es Bajnok csapat tagja  
U23 Európa-bajnoki 3. helyezett  
Felnőtt Európa-bajnoki 14. helyezett  
Felnőtt Világbajnoki 8. helyezett  
Egyetemi Világbajnoki 2. helyezett



**Nagy Péter**  
1995

8x-os Magyar Bajnok  
NB I-es Bajnok csapat tagja  
Junior Világbajnoki 3. helyezett  
Egyetemi Világbajnok



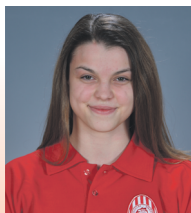
**Majoros Ármin Mózes**  
1989

Magyar Bajnok  
NB I-es Bajnok csapat tagja  
Kadet Európa-bajnoki 5. helyezett  
Felnőtt Európa-bajnoki 11. helyezett



**Tösmagi Attila**  
2002

7x-es Magyar Bajnok  
7x-es Diákolimpiai Bajnok  
13x-os Budapest Bajnok  
3x-os Diák Bajnok csapat tagja  
4x-es Serdülő Bajnok csapat tagja  
Serdülő Európa-bajnoki 9. helyezett  
Kadet Európa-bajnoki 9. helyezett



**Elekes Emese**  
1999

6x-os Magyar Bajnok  
1x-es Diákolimpiai Bajnok  
Kadet Európa-bajnok  
Kadet Világbajnoki 3. helyezett



**Racolta Eduárd**  
1997

6x-os Magyar Bajnok  
5x-ös Diákolimpiai Bajnok  
1x-es Közép-Magyarországi Diákolimpiai Bajnok  
8x-os Budapest Bajnok  
Serdülő Bajnok csapat tagja  
3x-os Utánpótlás Bajnok Csapat tagja  
NB I-es 2. helyezett csapat tagja  
Kadet Európa-bajnoki 3. helyezett



**Sleisz Gabriella**  
1990

3x-os Magyar Bajnok  
Egyetemi Világbajnoki 2. helyezett  
2x Felnőtt Európa-bajnoki 5. helyezett





## Nyári edzőtábor



A nyári szünetben minden évben tartunk edzőtábort, ahol felkészítjük a gyerekeket az őszi szezonra, amely nemcsak erőnléti, hanem technikai felkészülést is biztosít a közelgő versenydőzsakra. A kéthetes edzőtábor színvonalas körülmények között zajlik az ESMTK edzőinek részvételével. Természetesen az edzések mellett a napi szórakozásra is lehetőségük van a gyerekeknek: medence, focipálya, ping-pong asztal, jet ski, gokart is a résztvevők rendelkezésére áll. Az edzőtábornak nagy közösségkovácsoló szerepe is van. A táborban külföldi sportolók is segítik birkózóink felkészülését.





## Kaizinger Ágnes, az ESMTK Fitness Szakosztály vezetőedzője

1982-ben születtem Zalaegerszegen a család második gyermekeként. Kisgyermekkorom óta a sport az életem része, 4 évesen már a tornateremben töltöttem a délutánjaim nagy részét. Kisiskolás koromban tudtam, hogy felnőttként is biztosan a sport meghatározó része lesz életemnek. Mire betöltöttem a 12. életévemet, a művészi tornát felváltotta az akkor Magyarországra érkező verseny aerobik.

A középiskolai tanulmányaimat a zalaegerszegi Ságvári Endre majd később Kölcsey Ferenc Gimnáziumban végeztem. A gimnáziumi évek alatt tört be Magyarországra a ma már igen nagy népszerűségnek örvendő fitness (Fit-Kid) sportág. Az akkori egyesületünk, a zalaegerszegi XXL Fitness Sportegyesület úttörője volt annak a fantasztikusan látványos, showszerű új sportágnak, mely manapság több ezer gyermeknek okoz nap mint nap örömet, boldogságot. Az évek alatt versenyzőként számos hazai versenyen értünk el szép sikereket, ezzel a merőben új sportággal bejártuk Magyarország nagyvárosait, és ezzel egy életre szóló élménnyel lettünk gazdagabbak. Vidéki város lévén sokszor kénytelenek voltunk a jobb eredmény elérése érdekében a fővárosba, Budapestre utazni, hogy az ott megszerzett tudást felhasználva a versenyeken, bemutatókon még jobb eredményt érjünk el. A gimnázium vége felé betekintést nyertem a „tanítás” gyönyörű világába, az edzőm mellett segítőként tevékenykedtem a versenygyakorlatokban.



Amikor elérkezett a pályaválasztás ideje, nem volt kérdés, hogy a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karára (TF) adjam be a jelentkezési lapomat. Az egyetemi évek alatt is versenyszerűen sportoltam, de szépen lassan azon vettem észre magam, hogy a tanítás az, ami számomra az „igazi szerelem”!

2000 óta dolgozom edzőként, először a nevelőegyesületemnél, a zalaegerszegi XXL Fitness Wellness központban kezdtem a volt edzőm mellett. Én koreografáltam a gyermekeknek azokat a versenygyakorlatokat, melyekkel az évek során hazai és nemzetközi (Európa-kupák, nemzetközi versenyek) megmérettetésekben szép sikereket értek el.

2002-től már Budapesten is besegítettem egy sportegyesületnek, ahonnan 2006-ban, a diplomám megszerzését követően kiváltam, és egy kollégámmal együtt elkezdtük a közös, önálló munkát. 2006-tól 2010-ig mind a táncversenyeken és a fitnessversenyeken egyaránt több országos bajnoki címet nyertek tanítványaink, emellett a nemzetközi versenyekről is számos éremmel és kupával tértek haza. Többször a legeredményesebb egyesületként zártunk egy-egy versenyt.

2010 januárjától egy új korszak kezdődött az életemben. Egyedül, de mégis egy patinás egyesülettel, az Erzsébeti Spartacus Munkás Testedző Körrel, az ESMTK-val a hátam mögött felépítettem egy merőben új Fitness Szakosztályt, amiben segítségemre voltak a tanítványaim, akik úgy döntöttek, velem tartanak. Ők korosztályukban az ország legeredményesebb és legtehetségesebb versenyzői közé tartoznak. Jelenleg szakosztályunk közel 100 fővel, rendkívül sikeresen működik.

2012 szeptemberében, mint testnevelő tanár is bemutatkoztam a Gyulai István Általános Iskolában.

2016-ban óriási megtiszteltetésben volt részem, Pesterzsébet Sportjáért kitüntető címet vehettem át Szabados Ákos Polgármester Úrtól.

Feladataim ellátása során kitartó és elszánt vagyok, lelkiismeretesen végzem a munkám. Szeretem a kihívásokat, és a rám bízott feladatokról nem riadok vissza.

Nagyon nagy szeretettel várom azokat a leendő iskolásokat, akik szeretnének megismerkedni ezzel a sokaknak még új sportággal, a fitnessszel, valamint szeretnének tagjai lenni ennek a fantasztikusan jó közösségnek!



## Az ESMTK Fitness Szakosztály története

Az ESMTK Fitness Szakosztály 2010-ben kezdte meg működését Kaizinger Ágnes testnevelő tanár, aerobik és fitness edző vezetésével. Korábban az általa vezetett csapat egy másik helyszínen és egy másik egyesület színeiben versenyzett éveken keresztül. A sok-sok év alatt számos hazai és nemzetközi versenyen értek el szép sikereket.

2010 óta a Gyulai István Általános Iskolában zajlanak a felkészülések a különböző rangos megmérettetésekre. 2011-ben megkezdődött az utánpótlás korú gyermekek toborzása. Az akkor már nagyon sikeres serdülőkorú versenyzők hatására egyre többen keresték meg a szakosztályt. Mára már az akkor óvodás korú kislányokból sikeres versenyzők lettek, akik számos országos bajnoki címmel büszkélkedhetnek.

2013-ban az ESMTK Fitness Szakosztályt nagy megtiszteltetés érte. Losonczy Ottó Pesterzsébet Díszpolgára felkérte Kaizinger Ágnest, hogy ketten együtt valósítsák meg, amit Ő megálmodott, egy Birkózó-Fitness Sportosztályt. 2014 májusában a gyönyörű Birkózó Csarnokban ünnepélyes keretek között megtörtént a leendő sportosztályosok eskütetele. A két szakosztály legeredményesebb versenyzői egy közös produkcióval kápráztatták el a meghívott vendégeket. 2015-ben, az előző évet felülmúlva még sikeresebbek lettek a gyerekek. A mini korosztály magyar bajnoka Kovács Emma lett, Perényi Lilla pedig ezüstérmet nyert a rangos IDF Táncversenyen. 2015-ben már 15 versenyszámmal képviseltette magát az ESMTK Fitness Szakosztály, az egyéni versenyszámok mellett már duó kategóriában is szép sikereket értek el a gyerekek. Közülük is kimagaslóan teljesített a Bondár Barbara és Perényi Lilla páros. 4 versenyből 4 alkalommal a legjobbnak bizonyultak. Szászvárosi Janka, Fajt Georgina számos budapesti versenyen nyert aranyérmet. Sikereinknek köszönhetően közel 100 gyermeknek biztosítunk mindennapos sportolási lehetőséget illetve versenyszerű sportolást.

Minden évben egy nagyszabású gálaműsorral kedveskednek az edzők, illetve a gyerekek a szülőknek, ahol minden gyermek az óvodástól a felnőtt korosztályig színpadra lép.

2016-ban útjára indult a második Birkózó-Fitness Sportosztály.

Szakosztályunk 2016 januárjában csatlakozott a Magyar Fitness Szövetséghez. A Magyar Fitness Szövetség felkérésére kétszer rendeztünk Fit-Kid versenyt, ahol a kiváló szervezés mellett a gyerekek is nagyon sikeresen szerepeltek. 2016-ban 4 aranyérmet, 5 ezüstérmet és 1 bronzérmet szereztek versenyzőink. 2017-ben pedig 3 aranyéremmel, 2 ezüstéremmel és 4 bronzéremmel lett gazdagabb szakosztályunk a hazai rendezésű versenyen. Versenyzőink 2016 tavasza óta a Magyar Fitness Szövetség valamennyi versenyén (I., II., III. osztály) megmérettetik magukat. Az első évben Eberhardt Júlia összetett bajnoki címet szerzett az I. osztályban, ezzel indulási jogot szerzett a hazai rendezésű Európa Kupára, melynek Hódmezővásárhely adott otthont. Nagy Blanka szintén jogot szerzett arra, hogy nemzetközi versenyen képviselje hazánkat, emellett a két versenyző duó kategóriában is kiérdemelte, hogy részt vegyenek a nagyszabású megmérettetésen. Nagy Blanka az Open kategóriába III., Eberhardt Júlia pedig II. helyezést ért el, duóban pedig a rendkívül erős mezőnyben az V. helyen végeztek.

A 2016/2017-es tanévben 61 aranyérmet, 31 ezüstérmet és 21 bronzérmet, valamint számos pontszerző helyet szereztek a Szakosztály versenyzői.

**A 2016/2017-es tanév legeredményesebb egyéni versenyzői:**

Gerbár Dóra, Dudoma Zsanett, Baranyay Emese, **Kliment Anna Sára, aki a 2016/2017-es tanév legeredményesebb egyéni versenyzője**, Bondár Barbara, Perényi Lilla, Kovács Emma, Szászvárosi Janka, Bondár Tamara, Eberhardt Júlia, Nagy Blanka.

A Magyar Fitness Szövetség versenyein kívül a Modern Táncsoportok Magyarországi Szövetségének küzdelmein is eredményesen szerepelnek versenyzőink. A 2017-es évben a Táncszövetség nemzetközi megmérettetésén is részt vettek a lányok, ezt a versenyt Balatonfüred rendezte 2017 júniusában. Szinte valamennyi kategóriában aranyérmet vagy dobogós helyezést értek el versenyzőink. Itt kell kiemelni Perényi Lilla (egyéni II, duó III., csapat III. hely) és Kliment Anna Sára (egyéni I., duó I., csapat I. hely) teljesítményét.





## A fitness, mint sportág kialakulása, elterjedése a világon és Magyarországon

A fitness (gyakran angolosan: fitness) olyan életforma, amely a jó fizikai erőnlétet, a szív, a tüdő és a vérkeringés tartós teljesítőképességének fejlesztését, az egészséges életmódot és az esztétikus külsőt helyezi előtérbe. A fitness az 1980-as években kezdett szabadidős tevékenységből sportággá alakulni. A versenyeken a sportolók három számban: fűrdőruhás, illetve estélyi ruhás felvonulással, valamint önálló zenés gyakorlattal szerepelnek. A fitnessversenyek története 1984-ig nyúlik vissza. Először az Egyesült Államokban tartottak Ms. Fitness versenyt Wally Boyko amerikai üzletember kezdeményezésére és szervezésében. Körülnézett az aerobik, a gimnasztika, a torna és a szépségversenyek világában. Ennek eredményeként Wally Boyko 1984-ben megalkotta a Ms. Fitness versenyt. A 90-es évek elején Wally behozta a Ms. Fitness versenyeket Európába, melyhez elsőként Magyarország csatlakozott a Hargitai Győző által alapított Magyar Fitness Szövetségen keresztül, és csaknem 10 évig az IFSB kötelékein belül versenyeztetett.

Az 1990-es évek közepén fitness világbajnoki címet szerzett Béres Alexandra szerint: „A fitness elsősorban optimális fizikai és pszichikai működési harmóniát, szociális alkalmazkodóképességet, a mindennapok optimális cselekvő- és teljesítőképességét jelenti. Állapot, mozgalom és életforma.”

### A Fit-kid (gyermek fitness) versenyek története

Magyarországon először – a felnőtt fitnessversenyeket a kezdetektől támogató – California Fitnessnek jutott eszébe, hogy gyerekeknek is rendezzenek fitnessversenyeket, két célból: az első, hogy a helyes életmódra, egészséges táplálkozásra és a rendszeres mozgásra nevelje a fiatalokat. A második cél az utánpótlás biztosítása volt a felnőtt versenyekre. Ennek immár 18 éve, ekkor indult útjára ez, a ma már több ezer fiatalot megmozgató sportág. Nagyon hamar nagy ismertségre tett szert, hiszen a látványos és show-szerű gyakorlatok, valamint az ehhez kapcsolódó gyönyörű fellépő ruhák hamarosan tömegeket vonzottak egy-egy versenyre. Az évek során a világ számos országában elterjedt ez a merőben új sportág, mely az aerobik, a torna, a ritmikus gimnasztika (balett) és a tánc különböző elemeit „összegyúrva” jött létre. Célja, hogy a fiatalokat a helyes életmódra, egészséges táplálkozásra és a rendszeres testmozgásra nevelje. Ma már az iskolai kerettanterv szerves részét képezi, ezzel is mutatva, hogy milyen komoly mozgásanyaggal rendelkezik.

A fitness, a Fit-kid versenyek csúcspontja, amikor a versenyzők bemutatják szabadon választott gyakorlatukat. Ennek során a ruganyosság, az erő, a lazaság és az akrobatika elemeit show-szerűen, egyedi zenére kialakított koreográfián belül mutatják be a gyerekek.





## Az ESMTK Fitness Szakosztály büszkeségei

„A sport megtanít becsületesen győzni vagy emelt fővel veszíteni. A sport tehát mindenre megtanít.”

Ernest Hemingway



Bondár Barbara



Bondár Tamara



Dudoma Zsanett



Baranyai Emese



Eberhardt Júlia



Gerbár Dóra



Nagy Blanka



Perényi Lilla



Kovács Emma



Kliment Anna Sára



Szászvárosi Janka





## A tanítók

### Együdné Szegedi Andrea és Rajné Zsebedits Livia



Mindketten kiegyensúlyozott családi környezetben neveljük két-két gyermekünket. A mindennapok során szülőként is szembesülünk a gyermeknevelés nehézségeivel és örömeivel, valamint az iskolai elvárásokkal.

A Gyulai István Általános Iskolában jól összeszokottan tanítunk együtt az iskolaotthonos osztályban. Hivatásunknak tekintjük a pedagógus pályát. Azonos értékrendünk, azonos pedagógiai elveink, vannak. Feltétel nélküli gyermekszerepetünk segít bennünket abban, hogy nemcsak a szavak szintjén, hanem a napi gyakorlatban is sokat tegyünk azért, hogy tanítványaink jól érezzék magukat az iskolában. Tanítunk felső



tagozatos osztályokat is, ezért rálátásunk van arra, honnan hová kell eljuttatnunk a gyerekeket a négy év során.

Azt gondoljuk, hogy fő feladatunk nem csak a racionális tudás átadása, hanem tanulóink stabil, kiegyensúlyozott, motivált személyiségének kialakítása is. Szívügyünknek tekintjük a művészeti nevelést és a drámapedagógiát is. Az elmúlt évek során tanítványaink kerületi és fővárosi versenyeken értek el dobogós helyezéseket. Rendszeresen részt veszünk színpadi előadásainkkal a kerület kulturális rendezvényein.

Továbbra is ezzel a lelkesedéssel és elhivatottsággal szeretnénk folytatni munkánkat.

Pedagógiai hitvallásunk hogy tanulóink sokoldalú, korszerű tudást nyújtó, gyermekközpontú nevelésben és oktatásban részesüljenek. Képesek legyenek a megújulásra, önnevelésre, pozitív jövőkép megfogalmazására.

#### Céljaink:

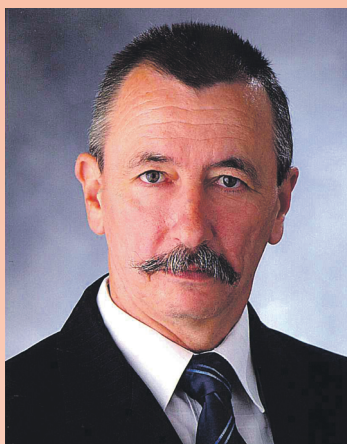
- Élethosszig tartó tanulás megvalósítása, életkorhoz igazított, érzelmileg gazdag légkör kialakítása.
  - Alapképességek megszerzése, alapkészségek fejlesztése.
    - Felhasználható ismeretek, minőségi oktatás.
  - Felfedezési vágy felkeltése, ébrentartása, játékszeretet fejlesztése.
- Teljesítményvágy felkeltése, színvonalas tudás megszerzésének biztosítása.
  - Tanulás tanítása.
  - Hazaszeretetre és a hagyományok őrzésére való nevelés.
    - Felzárkóztatás és tehetséggondozás.
  - Testi és lelki egészség megőrzése, pozitív énkép kialakítása.
- Egészséges életmódra, a környezet és természet védelmére való nevelés.
  - Viselkedési és illemszabályok ismerete és betartása.

**„Nem az a feladatunk, hogy a felnövekvő generációnak meggyőződéseket közvetítsünk. Hozzá kell segítenünk, hogy a saját ítélő erejét, a saját felfogóképességét használja. Tanuljon meg a saját szemével nézni a világban. A mi vélekedéseink és meggyőződéseink csak a mi számunkra érvényesek. Az ifjúság elé tárjuk őket, és azt mondjuk: így látjuk mi a világot. Nézzétek meg most már ti is, milyennek mutatja magát nektek. Képességeket ébresszünk fel, és nem meggyőződéseket közvetítsünk. Ne a mi igazságainkban higgyen az ifjúság, hanem a mi személyiségünkben. Azt vegyék észre a felnövekvők, hogy mi keresők vagyunk, és őket is a keresők útjára kell vezetnünk.”**

**(Rudolf Steiner)**



## Lernyei Ákos, a Gyulai István Általános Iskola igazgatójának köszöntője



### **Kedves Szülők!**

A Gyulai István Általános Iskola igazgatójaként a sport jellem- és személyiségformáló erejére szeretném felhívni figyelmüket. A sportosztályok célja a versenysport utánpótlásának biztosítása, oly módon, hogy a gyermekek személyiségfejlesztésében, nevelésében és oktatásában kihasználjuk a birkózás és a fitness adta lehetőségeket; mint például a kitartás, a becsületes küzdeni tudás, az összpontosítás. Ugyanakkor a sportág számára hasznos képességeket is kialakítjuk a jövő versenyzőiben. Ilyenek: a közösségért való tenni akarás, a hazaszeretet, a kreativitás, az egymás segítése. Valljuk: igazán sikeres sportoló – miként más területen tevékenykedő ember is – csak az lehet, aki fizikailag, szellemileg és lelkileg jól felkészült az előtte álló feladatok megoldására. A fenti célok megvalósítása érdekében egy összetett programot dolgoztunk ki, melynek főbb részei: készségfejlesztés központú oktatás; a testi, szellemi és érzelmi nevelés. A gyerekek iskolaotthonos osztályba járva, napi 8 órában vesznek részt szervezett foglalkozásokon, melyek során délelőtt elsajátítják a tananyagot, a testnevelés általános tananyaga mellett ismerkednek a birkózás és a fitness alapjaival; ebédelnek, játszanak, majd a délutáni órákban elkészítik leckéiket, edzésen vesznek részt. Már az első osztálytól szinte észrevétlenül gyakorolják az angol nyelvet szabadidős tevékenységük során. Az edzéseket nemzetközileg is elismert szakemberek irányítják, a sportág halhatatlanjának megválasztott Kruj Iván vezetésével.

**Várjuk mindazokat Budapestről, illetve a főváros vonzáskörzetéből, akik kitartóak, tudnak küzdeni, szeretnek versenyezni;**

**és akiknek szülei is elég kitartóak, hajlandóak gyermekükre sok szabadidőt áldozni, elkísérik és biztatják őket a hétvégi versenyeken, egyaránt tudnak örülni saját gyermekük és a csapat sikereinek.**

**Az osztályba képességvizsgálat alapján vesszük fel a gyerekeket, amelyről olvashatnak tájékoztatónkban.**

**Szeretettel várjuk az érdeklődőket!**



**Kérdéseikre szívesen válaszolunk az alábbi elérhetőségeken:**

**Gyulai István Általános Iskola:**

**info@gyulaisuli.hu; 06-1/285-42-48**

**ESMTK Birkózó Szakosztály:**

**esmtk@esmtkbirkozas.hu; 06-1/283-39-46**



## A Gyulai István Általános Iskola története

1952-ben kezdődött el iskolánk építése. A főépületet 1953-ban, a tornatermet és a hozzá csatolt szárnyat a következő évben vehettük használatba. Az 1958/59. tanévben vettük fel a „Stromfeld Aurél Általános Iskola” nevet. Tekintettel a már korábban is meglévő sportegyesületi kapcsolatokra, Budapesten az elsők között kezdtük meg a testnevelési tagozat szervezését. 1967-ben több mint 2000 négyzetméteres sporttelep létesült az udvari terület északi részén. 1973-ban készült el udvarunkban a kerületi tanuszoda, melyet a kerület tanulói szervezett keretek között közösen használhattak. A '70-es évek egyre magasabb tanulólétszáma megérlelte a következő célt, az iskola bővítését, ami az új iskolaszárny felépítésével 1980-ra megtörtént.



Ünnepség az iskola 25 éves születésnapján



Év végi sportünnepély az iskola udvarán

2006-ban Pesterzsébet díszpolgára, Losonczy Ottó, valamint a XX. kerületi Önkormányzat és az Oktatási és Kulturális Minisztérium segítségével iskolánk kívül-belül megújult. Új épületszárnyat kaptunk, a folyosóink is megszépültek, modern büfét építettek nekünk. Az épület EU-s színvonalú, gyermekbarát környezetet biztosít diákjainak. Iskolánk gazdag hagyományokkal rendelkezik. Színes programokat nyújt a tanév során tanulóinak, ezzel is erősítve az együvé tartozást, a közösségi érzést. Törekvésünk, hogy iskolánk belső világa – erkölcsi értékrendünknek megfelelően – gyermek – és emberközpontú legyen, egymás elfogadására, megbecsülésére, szeretetére épüljön.

A „Gyulai Suli” egy szerető, stabil közösség, ahová a gyerekek örömmel járnak. Igyekszünk olyan légkört kialakítani, ahol a gyermek érdekében a szülők a pedagógusokkal együttműködnek. 2006-tól iskolánk tornatermében folytak az ESMTK Birkózó Szakosztály edzései. Összefogással minden lehetséges. 2011-ben Losonczy Ottó kezdeményezésére, támogatásával, valamint az Oktatási és Kulturális Minisztérium és Pesterzsébet Önkormányzatának támogatásával megépült a nemcsak Magyarországon, hanem Európában is egyedülálló 3000 m<sup>2</sup>-es alapterületű sportkomplexum, melynek alsó szintjét az ESMTK birkózói, felső szintjét iskolánk tanulói „birtokolják”. 2011 a változások éve volt intézményünk életében, hiszen iskolánk felvette a Gyulai István Általános Iskola nevet.



Budapesti diákolimpiát nyert tornász lányok



Az iskola tantestülete napjainkban



## A sportosztályról

Olyan sportosztályt álmodtunk meg, ahol a pedagógusok, az edzők és a szülők maximális támogatásával mindent megteszünk azért, hogy a gyerekek a tanulmányaikban és a sportolásban is a legjobb eredményt éri el. Nemcsak a sportolást, hanem a tanulást is kiemelt helyen kezeljük, hiszen egy sportoló, ha megsérül, akkor legyen a kezében egy szakma, diploma, amit bármikor elő tud venni és hasznosítani tud. A gyermekek az iskolában egyenruhát kötelesek viselni. Ezt azért tartjuk fontosnak, hogy a gyerekek között a társadalmi különbségek ne mutatkozzanak meg. A sportosztály technikai felszereltsége a XXI. századnak megfelelő. Az osztály 8 saját számítógéppel, TV-vel, DVD lejátszóval, Hifi-toronnyal valamint digitális táblával rendelkezik. A tanterem teljesen felújított, korunk követelményeinek megfelelő.

Elengedhetetlen a jó szülői háttér. Fontos, hogy a szülők elkötelezettek legyenek a tanulás és a sport iránt, és mindenben támogassák a gyerekek iskolai, illetve sportolói fejlődését, hiszen szülői háttér nélkül ez elképzelhetetlen. A 2018/2019-es tanévben olyan új torna – és edzőteremben várjuk a gyerekeket, ahol saját birkózócsarnokkal rendelkezünk.

### Az iskolaotthon:

A két tanító tantárgycsoportos tanítást végez. Az órákat megosztva délelőtt és délután tartják. Nemcsak a tanítási órákat vezetik, hanem gondoskodnak a szabadidő tartalmas eltöltéséről, valamint a tanulók másnapi felkészüléséről is, mely önálló tanulás keretében történik. Ezt mindig a pedagógus vezeti, aki az adott tantárgyat tanítja. A tanítók segítségével sajátítják el a gyerekek a különböző tanulási technikákat is (pl.: időbeosztás, feladatok sorrendje, szóbeli tanulás módszere).

### Egyenruha:

**Az osztály tagjai az iskolában egységes formaruhát viselnek, amit az ESMTK Birkózó Szakosztály biztosít. Viselése kötelező!**

### Jelentkezés feltételei:

A gyerekeknek legalább fél évig előkészítő edzésre kell járniuk. Orvosi vizsgálaton kell részt venni, mely alapján „birkózásra alkalmas” minősítést kap a gyermek. A sportosztályba való felvételt követően a gyermeknek minden edzésen, versenyen, ESMTK-s rendezvényen meg kell jelennie. Mind a gyerekeknek, mind a szülőnek meg kell tennie mindent azért, hogy a Szakosztály sikeres legyen, és hogy minél jobb sportközösség alakuljon ki. A szülők segítik, támogatják gyerekeiket akkor is, ha hullámvölgybe kerül. Csak azok a gyerekek járhatnak sportosztályba, akik a fentieket magukénak vallják és tudják. Amennyiben a gyermek abbahagyja a birkózást, úgy másik osztályba kerül.

### Célok és feladatok:

Az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a tanulókat olyan testi műveltséggel (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek, és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek) és ezekből fakadó értékekkel ruházza fel, ami megalapozza későbbi mozgásos cselekvési biztonságukat, rendszeres fizikai aktivitásukat. Felismerjék a sport egészségügyi értékeit, és a rendszeres fizikai aktivitás életük részévé váljon. A kondicionális és a koordinációs képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése. Tanulási, játék – és sportolási élmények nyújtása: elsajátítás, teljesítmény, kollektív siker, a tevékenység öröme. Értékes személyiségvonások fejlesztése: a félelem, nehézségek leküzdése, szabályok betartása, összpontosítás, céltartás. A választott sportág minél magasabb szinten való elsajátítása. Életkoruknak megfelelően fejlett izomzattal legyenek képesek uralni testtömegüket a különböző feladatmegoldások során! Tudjanak csapatban egy célért küzdeni. Tökéletes alapok elsajátítása; a türelmes, céltudatos, egymásra épülő munka.

Célunk, hogy évek múlva is legyen lehetőségünk erre építve, magas tudásszintű versenyzőkkel képviselni hazánkat a különböző rangos megmérettetéseken.

Kiemelt fontosságú, hogy tanítványaink rendszeres, fokozatosan egyre nagyobb terhelést jelentő felkészítő edzéseken vegyenek részt, melyet szüleik is támogatnak. Mert akármilyen gondosan előkészített szakmai felkészülési, oktatási terv sem lehet eredményes, ha azt nem támogatja a többi „külső” körülmény, a családi, szülői háttér, az iskolai oktatás keretei, edző és szülő, edző és tanítvány közös célért megvalósuló együttműködése. Ezért is jelent ideális lehetőséget az iskolai tantervként megvalósuló birkózás (fiúknak) és a fitness-tánc (lányoknak) oktatás, és ennek szakszerűen kidolgozott anyaga. Alkalmazása feltételezi a felkészítő szakembergárda munkájának összhangját, az állandó szakmai egyeztetéseket, iskolai vezetőkkal, edzőkkel és valamennyi érintett aktív, lelkiismeretes részvételét a folyamatban. Az általánosan megfogalmazott célok eléréséhez igen fontos, hogy kezdetben valamennyi tanuló részvételével, egységes gyakorlatok alkalmazásával teremtsük meg a közös alapot a versenyzők számára, tudásuk majdani, egyéniségüket, sajátos adottságaikat kiemelő fejlesztéséhez.



## Továbbtanulási lehetőségek

Az ESMTK Birkózó Szakosztálya együttműködési megállapodást kötött a „Budapest” Baptista Szakgimnázium, Gimnázium és Sportiskolával, ahová több birkózónk is jár.

Nappali tagozaton 3 képzési formából választhatnak az érdeklődők: köznevelés típusú gimnázium, köznevelés típusú szakgimnázium(szakági edző), valamint kereskedő, logisztikai ügyintéző képzés.

### Sportiskola

Sportiskolánk olyan 8. osztályos tanulók jelentkezését várja, akik a sport területén kimagasló eredményeket értek el, vagy akik a sportkarrierjüket az életük meghatározójának tekintik.

Köznevelési típusú sportosztályainkban gimnáziumi vagy szakgimnáziumi keretek között is folytathatják a középiskolai tanulmányaikat. 4 éven keresztül speciális hagyományos középiskolai rendszerben folyik a képzés, illetve a délelőtti edzésidők órarendhez igazításával biztosítjuk a testnevelés órán kívüli heti háromszor két óra edzéslehetőséget.

A közismereti tantárgyak mellett sportismereteket oktatunk, melyek elsajátításával a sportszakmai területeken folytathatják egyetemi vagy főiskolai tanulmányaikat. Érettségi után iskolánkban a gimnáziumi tanulók 1 év alatt, a sportgimnazisták 2 év alatt OKJ-s sportági edzői képesítést szerezhhetnek.

A felvételinél előnyt élveznek azok a tanulók, akik a korosztályos bajnokságokon helyezést érnek el és válogatott kerettagok.

A délelőtti edzések színtere a Kruj Iván Sportszarnok. A diákok tanulmányaik során az elméleti képzés mellett sokszínű sporttáborokon is részt vesznek: sí tábor, vitorlás tábor, vízitábor és extrém sport programok színesítik az évfolyamok életét.

Iskolánk kiemelt sportági területe a birkózás, hiszen kiváló kapcsolatot ápolunk Magyarország legjobb sportszakosztályával, az ESMTK Birkózó Szakosztályával, ahonnan jelenleg az iskolánkba több tehetség is jár, akiknek nagy része korosztályos válogatott versenyző. Közülük a nemzetközi porondon is eredményes Elekes Emese (Kadet Európa-bajnok, Kadet Világbajnoki bronzérmes) és Szőke Alex (Kadet Európa – és Világbajnok, Világbajnoki bronzérmes) több nemzetközi versenyen értek el dobogós helyezést. Minden birkózó többszörös diákolimpiai – és korosztályos magyar bajnoki címmel büszkélkedhet.

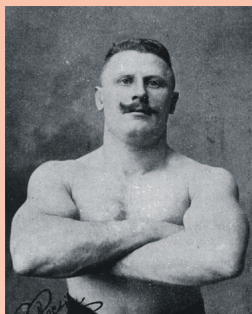
### ESMTK Kollégium

2015-től új sportkollégiuma működik az ESMTK Birkózó Szakosztálynak, amely lehetővé teszi, hogy távolabbi helységek diákjai is nálunk tanulhassanak. A kollégium teljesen felszerelt komfortos szobákkal, étkezővel és klubhelyiségekkel várja a jelentkezőket. A kollégium házirendje az iskola tanítási rendjéhez és az edzések időpontjához igazodik.

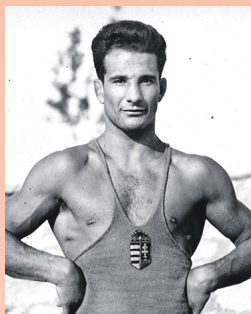




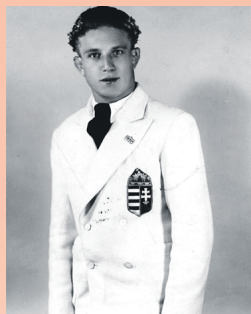
**Akikre büszkék vagyunk,  
akikre büszke Magyarország  
OLIMPIAI BAJNOKAINK**



**Weisz Rihard**  
1908 London



**Keresztes Lajos**  
1928 Amszterdam



**Lőrincz Márton**  
1936 Berlin



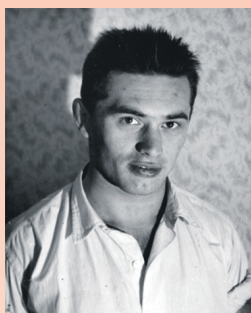
**Zombori Ödön**  
1936 Berlin



**Kárpáti Károly**  
1936 Berlin



**Bóbis Gyula**  
1948 London



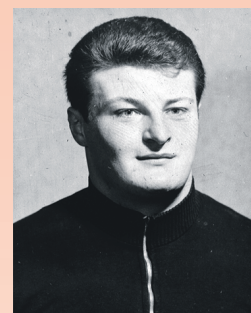
**Hódos Imre**  
1952 Helsinki



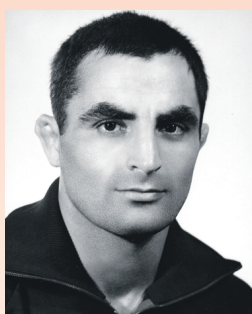
**Szilvássy Miklós**  
1952 Helsinki



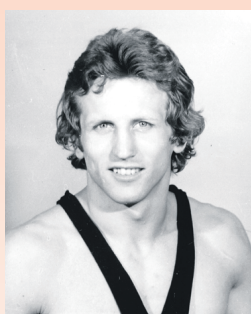
**Polyák Imre**  
1964 Tokió



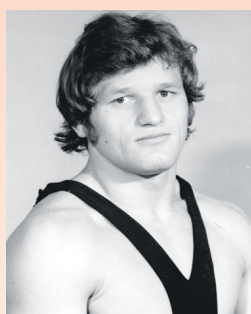
**Kozma István**  
1964 Tokió  
1968 Mexikóváros



**Varga János**  
1968 Mexikóváros



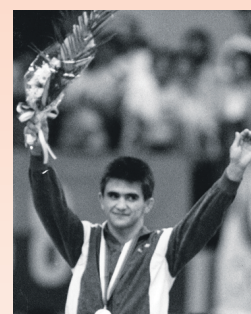
**Hegedüs Csaba**  
1972 München



**Kocsis Ferenc**  
1980 Moszkva



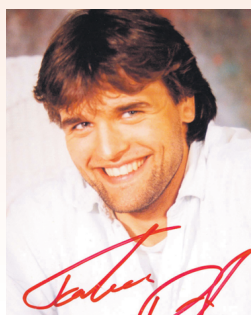
**Növényi Norbert**  
1980 Moszkva



**Sike András**  
1988 Szöul



**Repka Attila**  
1992 Barcelona



**Farkas Péter**  
1992 Barcelona



**Majoros István**  
2004 Athén



## Akikre büszkék vagyunk, akikre büszke Magyarország **VILÁGBAJNOKAINK**



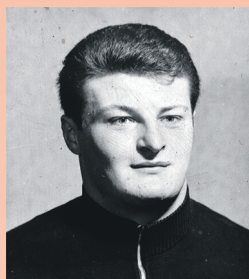
**Gál József**  
1950 Stockholm



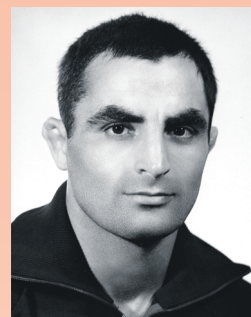
**Polyák Imre**  
1955 Karlsruhe  
1958 Budapest  
1962 Toledo



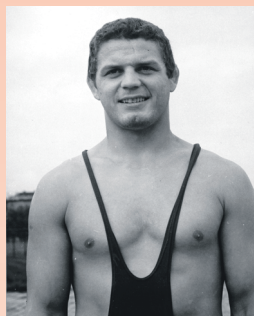
**Gurics György**  
1961 Jokohama



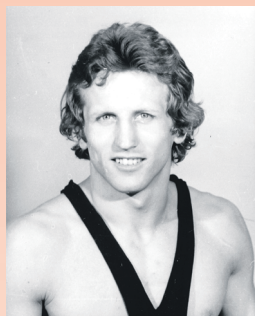
**Kozma István**  
1962 Toledo  
1966 Toledo  
1967 Bukarest



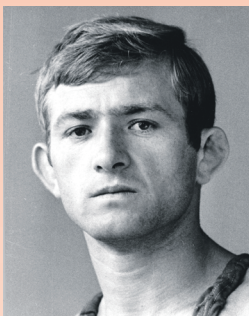
**Varga János**  
1963 Helsinborg  
1970 Edmonton



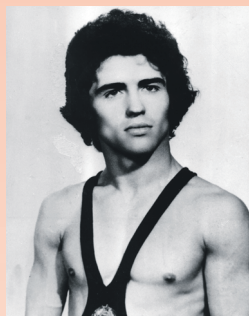
**Sillai László**  
1967 Bukarest



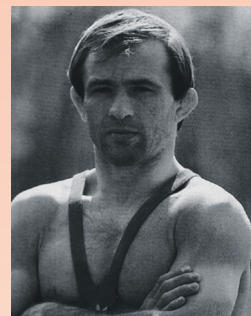
**Hegedüs Csaba**  
1971 Szófia



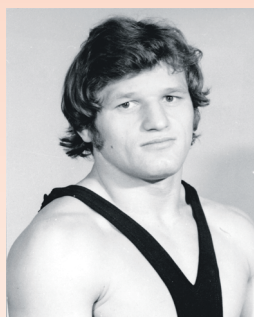
**Réczy László**  
1977 Göteborg



**Rácz Lajos**  
1979 San Diego



**Tóth István**  
1979 San Diego  
1981 Oslo



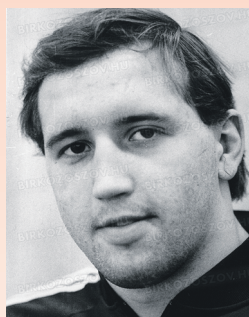
**Kocsis Ferenc**  
1979 San Diego



**Kovács István**  
1979 San Diego



**Komáromi Tibor**  
1986 Budapest  
1987 Clermont-Ferrand  
1989 Martigny



**Gáspár Tamás**  
1986 Budapest



**Farkas Péter**  
1990 Róma  
1991 Várna



**Kiss Balázs**  
2009 Herning



**Sastin Marianna**  
2013 Budapest



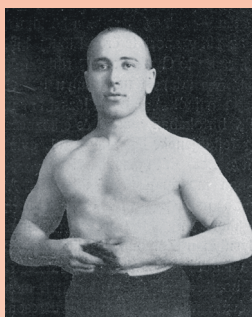
**Bácsi Péter**  
2014 Tashkent



**Korpási Bálint**  
2016 Budapest



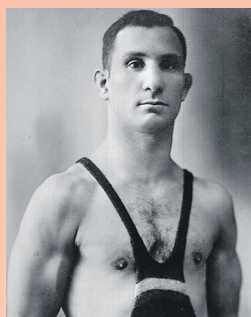
**Akikre büszkék vagyunk,  
akikre büszke Magyarország  
EURÓPA-BAJNOKAINK**



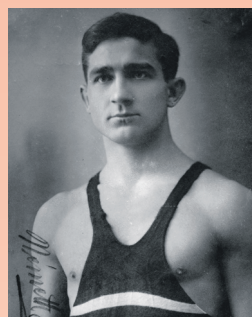
**Márton Károly**  
1911 Budapest



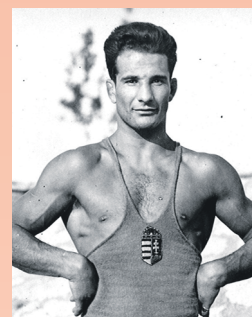
**Grozescu Mihály**  
1911 Budapest



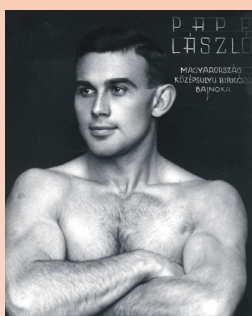
**Magyar Armand**  
1925 Milánó



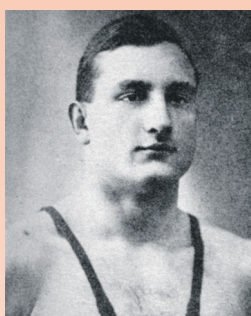
**Németh Jenő**  
1925 Milánó



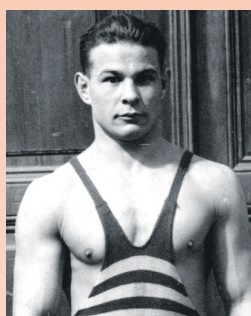
**Keresztes Lajos**  
1925 Milánó



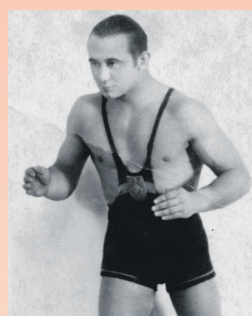
**Papp László**  
1927 Budapest  
1933 Párizs



**Badó Rajmund**  
1927 Budapest



**Tunyogi József**  
1929 Dortmund  
1931 Budapest



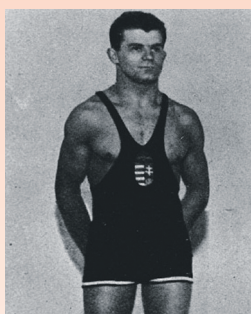
**Tasnádi József**  
1930 Brüsszel



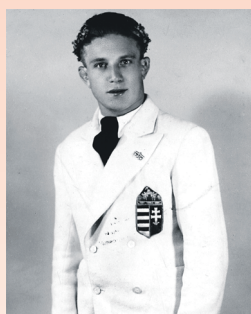
**Kárpáti Károly**  
1930 Brüsszel  
1935 Brüsszel



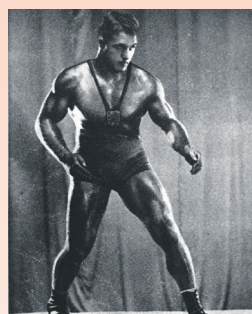
**Zombori Ödön**  
1931 Budapest  
1933 Párizs  
1933. Helsinki



**Tóth Ferenc**  
1933 Párizs  
1937 München



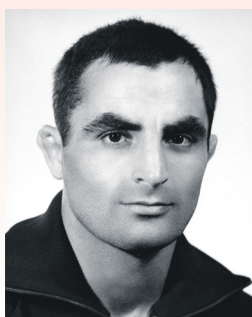
**Lőrincz Márton**  
1934 Stockholm



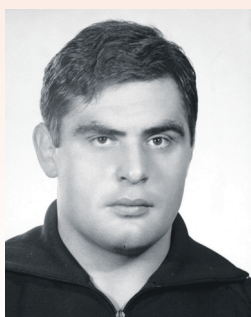
**Virág-Ébner Ede**  
1935 Brüsszel



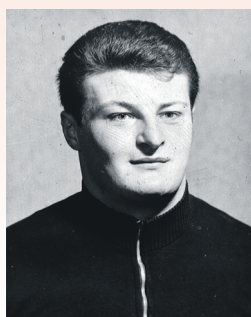
**Bencze Lajos**  
1946 Stockholm



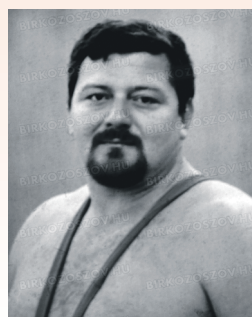
**Varga János**  
1967 Minszk  
1970 Berlin



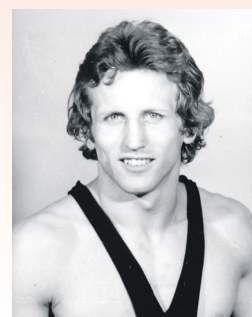
**Kiss Ferenc**  
1967 Minszk  
1968 Vasteras



**Kozma István**  
1967 Minszk



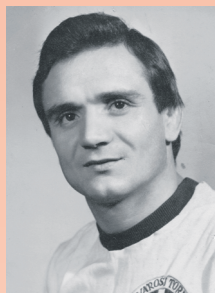
**Rovnyai János**  
1975 Ludwigshafen



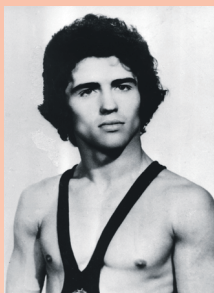
**Hegedüs Csaba**  
1976 Leningrád  
1977 Bursa



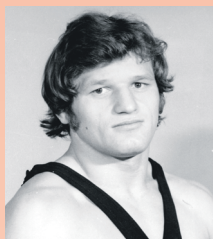
# Akikre büszkék vagyunk, akikre büszke Magyarország EURÓPA-BAJNOKAINK



**Gál Henrik**  
1976 Leningrád



**Rácz Lajos**  
1977 Bursa



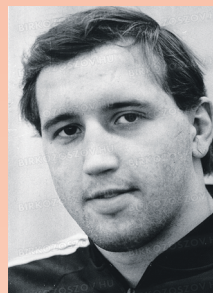
**Kocsis Ferenc**  
1978 Szófia  
1979 Szófia  
1981 Göteborg  
1983 Budapest



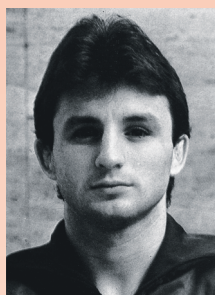
**Bíró László**  
1982 Várna



**Balla József**  
1983 Budapest



**Gáspár Tamás**  
1984 Jönköping



**Sárosi Árpád**  
1986 Pireusz



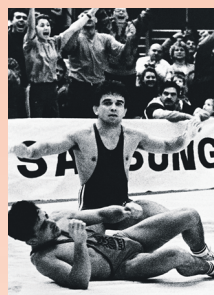
**Komáromi Tibor**  
1986 Pireusz



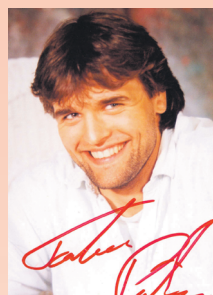
**Bódi Jenő**  
1988 Kolbotn



**Repka Attila**  
1988 Kolbotn  
1989 Oulu  
1994 Athén  
1996 Budapest



**Faragó József**  
1991 Aschaffenburg



**Farkas Péter**  
1991 Aschaffenburg



**Majoros István**  
2000 Moszkva



**Deák-Bárdos  
Mihály**  
2001 Isztambul



**Bánkuti Zsolt**  
2001 Budapest



**Ritter Árpád**  
2002 Baku  
2003 Riga



**Lőrincz Tamás**  
2006 Moszkva  
2013 Tbiliszi  
2014 Vantaa



**Bácsi Péter**  
2008 Tampere  
2014 Vantaa



**Sastin Marianna**  
2015 Baku



**Barka Emese**  
2015 Baku



**Korpási Bálint**  
2017 Újvidék



**Lőrincz Viktor**  
2017 Újvidék



## Tökéletes körülményekkel várunk mindenkit!



**Szakosztályunk vezetői, edzői biztosítják a háttérrel,  
a gyerekeknek szorgalmukkal, tehetségükkel kell hozzájárulni a sikerhez.**



További információkat honlapjainkon tekinthetnek meg:

**[www.esmtkbirkozas.hu](http://www.esmtkbirkozas.hu) | [www.gyulaisuli.hu](http://www.gyulaisuli.hu)**

Kérdéseiket az alábbi e-mail címeken várjuk:

**[esmtk@esmtkbirkozas.hu](mailto:esmtk@esmtkbirkozas.hu) | [info@gyulaisuli.hu](mailto:info@gyulaisuli.hu)**

Amennyiben kérdésük lenne a birkózó sportosztállyal kapcsolatban, keressék **Kliment Lászlót** a 06-70/618-1486-os, és **Balogh Ferencet** a 06-20/926-3998-as telefonszámokon.

A fitness sportosztállyal kapcsolatos kérdéseiket **Kaizinger Ágnesnek** tehetik fel a 06-70/775-6183-as telefonszámon.



# Kedves Szülők!

**A 2018/2019-es tanévtől a XX. kerületi Gyulai István Általános Iskola  
a nagy múltú ESMTK Birkózó Szakosztállyal és Fitness Szakosztállyal karöltve  
különleges sportosztályt indít.**

Ebben az osztályban a tanulás mellett a birkózás és a fitness  
kerül a középpontba, melyek megerősítik a testet, a lelket,  
és olyan akaratot kölcsönöznek a benne élőknek,  
mely figyelemmel párosulva olyan sikertörténetet eredményez, mint amelyet  
a prospektusban megszólaló halhatatlan sportolók, kiváló edzők,  
sikeres üzletemberek tudhatnak magukénak.

**Ők mindannyian egy erős, összetartó család tagjai.**

Ez a család nem más, mint a birkózók családja.  
Ezt alátámasztva megszólalnak a sportág nagyjai, a gyerekek edzői,  
sportvezetők, elhivatott pedagógusok, valamint az iskola igazgatója.

Valamennyien hiszik és tudják, hogy a megalakuló osztály tagjai  
a lehető legjobb technikai feltételek mellett családi légkörben cseperednek fel,  
ahol testi és szellemi erejük egyaránt pallérozódik.

**Adják meg gyermeküknek az esélyt, hogy egyszer, évek múltán,  
a róluk készült portré is felkerülhessen arra a táblóra, melyen a sportág  
halhatatlan magyar hősei szerepelnek!**



ESMTK Birkózó Szakosztály



ESMTK Fitness Szakosztály

Gyulai István Általános Iskola