

## Testi- lelki egészség

### Labdarúgás

Az ötödik sportágunk a labdarúgás, melyről Károlyi Albert a Püspökladányi Labdarúgó Egyesület alelnöke és segítője Gere Csaba edző tartott bemutatót a gyermekeknek 2023. november 10- én a Százszorszép Óvodában, november 24- én a Vadvirág Oviban és november 30- án a Napfény Óvodában csábították mozgásra az óvodásokat.

Talán nem túlzás azt állítani, hogy napjainkban a labdarúgás nekik és hasonlóan elhivatott kollégáiknak köszönhetik működésüket és az elért eredményeket. Szívügyükként tudatosan keresik a sportágban tehetséget mutató fiatalokat, gondolva az utánpótlás játékosokra, melyhez az óvodai foci bemutatóban részt vevő gyermekek is szolgáltatottak egy- két tehetség ígéretet.

A labda nem könnyen kezelhető eszköz, meg kell tanulni a labdán „uralkodni”: kinek gyorsabb, kinek lassabb az a folyamat, amíg elérnek odáig, hogy a labdát biztonsággal kezelni tudják. A gyermekeket nagy hozzáértéssel mozogni hívó edzők látszólag „csak” labdázni csalták a kicsiket, de kézzel pattintva, dobálva, vezetve a labdát a szem- kéz koordinációt fejlesztették, a labdát lábbal bóják vagy két vonal között vezetéssel a szem- láb koordinációt és a térben való tájékozódást erősítették. A bemelegítés során a koordinációs létra fokai között, mint az „igazi” focisták, térdfelhúzással, sarokemeléssel, egy és páros lábon haladással készítettek fel a szervezetüket a nagyobb erőfeszítést igénylő mozgásra, egyensúly párnákon lépegetve az egyensúlyérzéküket formálták. Természetesen kipróbálhatták a kapura rúgást is, átélve az örömét a célba találásnak, egyszerre lelkesen kiabálva, hogy: „Góól!”

A mozgalmas bemutató során nem alaptalanul támadtak olyan gondolataim, hogy sok gyermekkel találkozhatunk majd a későbbiekben focilabdát rúgva a sportpályán, a helyi vagy talán a hazai sikereket is növelve híres focistaként! Csaba „bácsit” idézve egy régebbi sportkiállítás megnyitójával: „Ha csak egy ember is kedvet kap a rendszeres testmozgáshoz, már megérte!” – nálunk az ovisok körében ez is biztosan így lesz!

Az óvodás gyermekek térítésmentesen vehettek részt a bemutatón a TOP-5.2.1-15-HBI-2020-00022 Társadalmi Együtműködés Elősegítését Szolgáló Programok Megvalósítása Nádudvaron projekt keretében.