

# Szakági beszámoló 2024

## Válogatott és nyílt edzések

1. Február 3.: Pakot Anna szertorna (nyílt)
2. Február 4.: Bohácsi Melinda + Németh Blanka movie (válogatott)
3. Február 17-18.: Hanna Tavolato koreográfia (válogatott és nyílt)
4. Március 30-31.: Bence Balázs movie (válogatott)
5. Március 31.: Emely Hetterich balett (válogatott és nyílt)
6. Május 18-19.: Anthony Petit movie (válogatott, nyílt és edzőképzés)
7. Június 22-23.: Németh Blanka movie és ló (válogatott)
8. December 7.: Pakot Anna szertorna (nyílt)

A válogatott erőnléti felmérésére 2024-ben előben nem került sor, a legfontosabb gyakorlatok (pl.: kézenállás) értékelése feltöltött videók alapján zajlott. Erre a következő évben viszont szeretnénk sort keríteni, még januárban, hogy mielőbb megnyissuk a szezon.

Szerintem a nyílt edzés rendszer nagyon jól bevált és örömmel látom, hogy egyre több állandó résztvevőnk van, ezért ezt mindenképpen szeretnénk tovább vinni.

Sajnos a 2023-as évben szervezett márciusi kaposvári edzős hétvégéhez hasonlót 2024-ben nem sikerült szerveznünk. Ezt szeretnénk a 2025-os évre visszahozni, csak a korábbi CVI időpont miatt ez várhatóan majd az OB után kerülne megrendezésre. Reméljük ismét rengeteg edzőt, szakembert, voltizsost meg tudunk mozgatni, és motiválni.

Végre edzőképzésre is sor került, de úgy gondolom arra a hétvégére túl sok minden lett végülis egybesűrítve, így edzői továbbképzés szempontból nem volt a leghatékonyabb. Illetve, ahogy azt a tavalyi beszámolóban írtam sok helyen hiányzik még egy igazán erős, minőségi szertornász alap a gyerekeknél, ami persze teljesen érthető, hiszen sokan „lovas-oldalról” kerültek ebbe a sportba. A következő évre emiatt a válogatott edzéstől külön terveznénk szertorna (hangsúly a legrásokon) témában egy képzést.

Sajnos 2024-ben rengeteg sérülés volt, mind lovak, mind lovastornászok között, tanulság tehát, hogy pótlovon is mindenképpen meg kell próbálni edzeni, összeszokni vele és hogy a tartalék versenyzőket is jó fizikai állapotban bevetésre készen kell „tartani”.

Ahhoz képest viszont, hogy milyen kihívásokkal járt a Bern-i EB/VB igazán nincs oka kis szakágunknak szégyenkezni, hiszen egy döntős helyezés így is becsúszott és három egység is 7 pont felett teljesített egy nagyon erős mezőnyben. Reméljük Stadl Paurában kevesebb kihívás mellett, sikeresen (minél többen saját lovon) versenyezhetünk.

2025-ös szezon edzés tervezet:

- Január 18.: Németh Blanka erőnléti felmérés - movie (válogatott)
- Február 8.: Gönczi Dorka tánc (nyílt)
- Március 1-2.: Bohácsi Melinda + Németh Blanka - movie (válogatott)
- Március 28-30.: Daniel Kaiser tornaterem+ C movie (válogatott és nyílt)
- ? Május eleje: válogatott edzés
- ? Július 5-6.: Németh Blanka – movie+ló (Stadl Paurába kiutazók)
- November: edzőhétvége (válogatott és nyílt)
- December: Pakot Anna - tornatermi (nyílt)

Németh Blanka