

Szirmai Panni

# TORNÁSZISKOLA

WORLD PRESS PHOTO

2017-10-13 | NOVELLA, WORLD PRESS PHOTO



21, 22, 23, 24... Nem bírom ki, hogy ne számoljak... Mondták, hogy úgy rosszabb, aki igazán fegyelmezett, annak számolnia sem kell. De nekem lassabban telik az idő, ha nem számolom. Ha számolom, kevésbé fáj. Ha 100-ig elszámolnék, szinte le is telne az idő, ameddig tartani kell a lábamat. 25-ig tudok számolni, addig sokszor. Van, hogy

18-nál tartok, és már letehetjük a sarkunkat. Csak néha összezavarodom, gondolkoznom kell, mi jön. És addig is tartani a spiccet. 15-nél már nagyon remeg a lábam, pedig tartom a hátamat, szorítom a fenekem, ahogy mondták, mereven előre nézek, így nem kóricálhatnak a gondolataim. 17, 18, 19, 20... Mindenre figyelek, tartom magam, nem szabad összeesni, az a legrosszabb. Ha leteszem a sarkam, jön a büntetés: 1 egész órát kell lábujjhegyen állni magas tartásban. Azt biztosan nem bírnám ki, a múltkor is elájult a büntetés alatt egy gyenge kislány. Nem volt elég feszes a tartása. Egyszer én is kaptam büntetést, a bordásfalon kellett lógnom iszonyú sokáig, a végén leestem. Jól megütöttem magam, de az sokkal rosszabb volt, amit a mestertől kaptam utána... 13, 14 vagy 15, hol is tartottam? ... Van néhány lány, aki gyenge és nem bírja. Pedig biztosan ők is szeretnék a legjobbak lenni. Én a legeslegjobban szeretnék a legjobb lenni. Azt mondta a mester, hogy lehetek, ha mindent megteszek, de tényleg mindent. Ezért igyekszem. Csak néha nehéz. A bordásfalon lógást utálom, meg a spárgát. Az se megy túl jól. Pedig muszáj csinálni, és nyújtózni kell rendesen bele a gyakorlatba, különben nem lesz győzelem. A nyújtás nagyon fontos, mindig mondják. 11, 12, 12, 13, 16... Mindjárt vége. A vacsorára is szoktam gondolni (bár azt sem szabad). De nyújtáskor segít. Az is rossz, amikor a földön ülve előre hajolunk, és ráül a mester a hátunkra. Nem is ül sokáig, sokan vagyunk, mindenkit meg kell nyújtani, de az olyan érzés, mintha szétszakadna a testem. Test és fej összhangban legyen, ezt is mondja mindig a mester, egy tornász nem kalandozik. Hideg fej, hosszú test: az erő és a hajlékonyság egyformán fontos. 8, 9, 10...12... Anya is azt mondta, igyekezzek, dolgozzak szépen, hogy elég hosszú és rugalmas legyek, mint egy gumikötél, akkor lehetek igazi nagy tornász. És ha igazi tornász leszek, versenyeken is jól fogok szerepelni, sőt kiemelkedően! Akkor anya és apa, és a mester is nagyon büszke lesz rám! Már csak 5, 6, 7... 8, 11, 12, 14, 13... A jó adottságokról meg a tehetségről is szokott beszélni a mester, meg a kitartás is mindig benne van a beszédben, a kitartás, tartás, levegő, nyújtás, erőnlét, azt nem tudom, mi, de nagyon fontos az is. Ki kell bírni, már nem lehet sok hátra, 1, 2, 3, 4 ... 6, 7... 9... Miért nincs már vége?

Ha egyszer tényleg nagy tornász leszek, és autóval járok edzésre, és már megnyertem az összes olimpiát, akkor néha ellógom a nyújtást...

kép | Wang Tiejun, Kína, Hétköznapok, 2. díj, egyedi

Egy tornász iskola tanulói lábujjerősítő gyakorlatot végeznek 30 percen keresztül a kínai Hszücsouban. Kínában 2000-nél is több sportiskola van, ezekből kerül ki az ország olimpikonjainak 95 százaléka. Az edzés kemény, és egyre kevesebb szülő hajlandó kitenni a gyereket a fárasztó foglalkozásoknak. Egyes sportiskolák bezártak, mások módosítják munkamódszereiket.