



HOGYAN LEGYEK LOVASTORNÁSZ?

A lovastornát a legtöbben a cirkusszal vagy a kaszkadőrökkel azonosítják, kevés gyerek, és még kevesebb szülő gondol (komolyan) arra, hogy ez akár egy sport is lehet, amelyet akár egészen kicsi korban el lehet kezdeni – sőt, akkor a leginkább ajánlott. A lovastorna, amellet, hogy rendkívül látványos sport, számos készséget is fejleszt. Nem véletlen például, hogy a lovon végzett tornagyakorlatokat számos esetben terápiás célokkal is alkalmazzák, Németországban pedig a lovaglótudás megalapozásául szolgál, ott tehát minden lovagolni tanuló gyermek megismerkedik a lovastorna alapjaival is. Sajnos Magyarországon egyelőre nem olyan elterjedt ez a mozgásforma, jelenleg a szakág alig több mint száz versenyzővel rendelkezik – a németországi több tízezerrel szemben –, sokkal több lehetőség adódik azonban az elkezdésére, mint azt gondolnánk. Ebben a cikkben röviden áttekintjük, kinek ajánlott ez a sportág, mit kell tudni az elkezdésekor, és milyen lehetőségei vannak egyáltalán annak, aki Magyarországon lovastornász szeretne lenni.

Mennyi idősen érdemes belekezdeni, és mennyi ideig lehet űzni ezt a sportot?

Az, hogy mikor kezd el az ember, nagyan függ a céloktól is. Ha valaki hobbi szinten, rekreációs céllal szeretné űzni, akkor nincs igazán meghatározott korosztály; ha viszont versenyzés a terv, akkor – akárcsak más versenysportokban – itt is

ajánlott minél hamarabb, 5-6 éves kor körül elkezdni.

A versenyzők többsége – ritka kivétellektől eltekintve – 28-30 évesen fejezi be aktív pályafutását, sokan azonban edzőként, futószárazóként vagy bíróként továbbra is részesei maradnak a sportnak. A lovastorna hazai és nemzetközi szinten is nagyon jó közösség, így aki egyszer a része-

se lesz, általában szívesen marad azután is, hogy befejezte aktív sportolói karrierjét.

Milyen előképzettség szükséges ahhoz, hogy valaki lovastornázhasson?

Leginkább semmilyen. Vannak sportágak, amelyek hozzátehetnek a lovastornászok fejlődéséhez – ilyen például a ritmikus gimnasztika vagy a fitness, illetve a táncos sportok bármelyike –, de az oktatást min-

„A lovastorna hazai és nemzetközi szinten is nagyon jó közösség, így aki egyszer a részese lesz, általában szívesen marad azután is, hogy befejezte aktív sportolói karrierjét”

denkivel az alapoktól kezdjük, az új csapat-tagok lépésről lépésre sajátítják el a lovastorna mozgásanyagát. Az egyesületek többsége nemcsak lovon, hanem tornateremben is edz, ahol alapvető gimnasztikát, valamint a későbbiekben akrobatikus gyakorlatokat is tanulnak a versenyzők. A lovardában emellett nemcsak lovon, hanem műlovon is folyik az edzés. A műló egy általában fémhordóból kialakított, hevederrel vagy kapaszkodókkal felszerelt, a lónál alacsonyabb eszköz, amelyen a versenyzők biztonsággal sajátíthatják el az egyes gyakorlatokat azelőtt, hogy lovon is megpróbálnák azokat. Magyarországon minden versenyen vannak úgynevezett amatőr, illetve utánpótlás kategóriák, ahol a résztvevők részben vagy teljes egészében műlovon mutatják be a gyakorlataikat – nem kell tehát megijedni, hogy a kezdők rögtön lovon, vágótában fognak edzeni, versenyezni; ez sok-sok év munkája után jön majd el.

Milyen kilátásai vannak egy lovastorna-versenyzőnek, milyen szintre mennyi idő alatt tud felfejlődni?

Sajnos ez egyelőre nem az a sportág, amelyből profi sportolóként meg lehet élni, kitartó munkával azonban lehetőség nyílik a nemzetközi szereplésre, sőt, akár a pénzdíjas versenyeken való részvétellel is. Hogy ki mennyi idő alatt milyen szintre jut el, az nagyban függ az egyéni képességektől, és persze az edzőmunka gyakoriságától; a hazai versenykategóriák viszont úgy vannak kialakítva, hogy a versenyzőknek lehetőségük nyíljon folyamatosan, lépcsőfokonként egyre följebb lépni, ami elősegíti a fokozatos fejlődést, és egyben motivál is. A műló után először lépésben, majd a későbbiekben vágótában mutatják be a versenyzők a gyakorlataikat. Nemzetközi szinten egyéniben 12 éves kortól van lehetőségük versenyezni a lovastornászoknak, csapatban vagy párosban azonban már ennél hamarabb is szerepelhetnek, akár Európa-, illetve világbajnoksá-

gon is. A tapasztalat az, hogy a versenyzők körülbelül 5-7 év után jutnak el a vágótás egyéni kategóriáig – tehát ahol már versenyezhetnek nemzetközi szinten is –, de ez is nagyban függ egyebek között az egyéni képességektől, illetve itt már fontos tényező az is, hogy az egyesület milyen lovakkal rendelkezik, hiszen ez is befolyá-



FOTÓ: CHRISTINE ROGERS

solja, hogy milyen kategóriákban tudnak indulni a versenyzőik.

Mennyi elfoglaltsággal jár a lovastorna heti, havi szinten?

Ezt is egyesülete válogatja, de a versenyzők általában legalább heti két lovas edzésen, és többnyire egy tornatermi alkalmon vesznek részt, amelyek időtartama másfél, két, esetleg három óra is lehet, hosszabb edzésekre inkább a hétvégéken lehet számítani. A szint emelkedésével és a

céloktól függően növekedhet az edzések száma, illetve a komolyabb nemzetközi versenyzők más jellegű, erőnléti vagy táncos órákat is beiktatnak a programjukba. A versenyidőszak elsődlegesen tavaszra korlátozódik, a szezon márciussal kezdődik és a hazai versenyzők számára a május végétől szeptemberig tartó nyári szünetet követően októberben az országos bajnoksággal fejeződik be. A nemzetközi versenyek többségét április és július között rendezik, az Európa- és világbajnokságok pedig július végére, illetve augusztus elejére esnek. A hazai versenyek egy- vagy kétnaposak, a meghirdetett kategóriák számától függően, míg nemzetközi szinten



három, vagy akár négy napig is eltarthatnak. Egy hazai versenyző számára a részvétel összességében évi körülbelül öt hétvéges elfoglaltságot jelent, egy nemzetközi szintű sportoló számára egy-kettővel, de akár négy-ötlet is többet, az edző és a versenyző döntésétől függően.

Hol „kopogtathat”, aki lovastornázni szeretne?

Jelenleg a lovastorna egy kicsit centralizált Magyarországon, a versenyző klu-

bok többsége Budapesten és környékén található; élen jár azonban a versenyzésben és verseny szervezésben a kaposvári Lovasakadémia, és az utóbbi években felkerült a szakág térképére Mosonmagyaróvár és Kiskunhalas is. A jelenleg versenyző egyesületek nevei és elérhetőségei megtalálhatók a lovastorna.lovasszovetseg.hu/egyesuletek oldalon, de az ország több pontján léteznek még olyan lovardák, ahol foglalkoznak lovastornával,

esetleg bemutatóznak is, ezért ha valaki szeretné kipróbálni a sportot az említett városokon kívül, akkor is érdemes a környező lovardákban tájékozódni. Ha valaki egyesületként, edzőként szeretne elkezdni foglalkozni a sporttal, vagy csak segítséget kérne, az egyesületek mellett a Lovastorna Szakág elnevezésű hivatalos Facebook-oldalon is tájékozódhat, ahol az üzenetekre a szakág vezetői válaszolnak.

Milyen befektetéssel jár elkezdni ezt a sportot, milyen felszerelésre lesz szükség?

Maga az elkezdés szerencsére nem igényel nagy befektetést. Ruházat tekintetében nincsenek különösebb kikötések, anynyi a fontos, hogy lehetőleg testhez álló ruha legyen, ami nem tud beleakadni a felszerelésbe, és nem zavarja a gyerekeket a mozgásban. Amit meg kell vásárolni, az a papucs vagy balettcipő, amiben a lovastornászok a lovon, illetve a műlovon edzenek. Ez általában a nagyobb sportáruházakban vagy interneten keresztül szerezhető be, de az egyesületekben szinte bárki tud ötleteket adni, hogy hol érdemes keresni. A versenyzés elkezdésekor szükség lesz versenyzőruhára, azaz dresszre és egyesületi pólóra, melegítőre is, ezeket azonban sok egyesületben nem szükséges az újaknak azonnal megvenniük, lehetőség van „öröklésre” az idősebb versenyzőktől. Hosszabb távon – főleg, amikor a versenyzők már kiforrottabb egyéni koreográfiákkal rendelkeznek –, célszerű egyéni dresszeket varratni, de ezeket is általában egy vagy több szezonon át használják a versenyzők. Ezen felül az edzések díjával kell számolni, ami általában havidíjas rendszerben működik, de itt is igaz az, hogy klubonként, lovardánként változnak a költségek és a feltételek.

Összességében kinek ajánlott ez a sportág?

Lényegében bárkinek érdemes elkezdni, aki szereti a lovakat és szeret mozogni; akik pedig emellett még a táncos, művészibb sportokat is kedvelik, azoknak kifejezetten ajánlott. A hiedelmekkel ellentétben ez nem női sport, sőt! Vannak nagyon sikeres és népszerű férfiversenyzők is, de sajnos ritkább, hogy egy fiú a lovastornát választja a sportjának – ezért viszont minden edző nagyon boldog, ha fiúk is csatlakoznak a csapatába.

Sokan érkezték sokféle céllal vagy elvárással, de még többen ezek nélkül, pusztán véletlenül folytán kezdtek bele ebbe a sportágba, ami aztán teljesen megváltoztatta az életüket – a dolog pozitív értelmében. Aki elkezd, mindenképpen nyerni fog vele, akár szeretne később versenyezni, akár nem.

Bence-Kiss Krisztina

