

JÁTSSZ TE IS!



A Játssz TE IS! pályázat díjaként 2016. május 24-én a kishánai várban egyszerre három világbajnokkal volt lehetőségünk találkozni, együtt lenni, beszélgetni, játszani, mozogni. Ellátogatott hozzánk Szász Kitti, négyszeres freestyle football világbajnok; Bánhegyi Adrienn, ugrókötel Európa- és világbajnok és Karancz János, yo-yo országos-, Európa- és világbajnok. Ezt az alkalmat megragadva készítettem el velük az alábbi interjúmat.

Pintér Lilla: Első kérdésem az lenne, hogy hány éves korotokban kezdtétek el ezt a sportot űzni, és miért pont ezt választottátok?

Bánhegyi Adrienn: Én nyolc éves voltam, amikor elkezdtem, tehát huszonnégy éve ugrókötelezem. Apu látott egy filmet a TV-ben és az egyik jelenetben ugróköteles trükköket produkáltak a lányok, akkor gondolt arra, hogy ez egy nagyon jó sportág lenne ahhoz, hogy fejlesszük a koordinációs képességeinket. Nem csak mi ketten a tesómmal, hanem a tanítványai is a suliban. Egyébként az én szüleim sajátos nevelésű gyerekekkel foglalkoznak és a elhatározták, hogy a tanulás után valami délutáni sportot vezetnek be az iskolai elfoglaltságuk mellett

Szász Kitti: Én tizenhat évesen kezdtem, viszonylag későn. Láttam a YouTube-on egy videót, amelyben egy marokkói srác trükközött a labdával. Nagyon megtetszett a videónak a hangulata és én is szerettem

volna egy olyat összerakni, így kezdtem el ezt gyakorolni.

Karancz János: Én tíz éves koromban, tizenegy évvel ezelőtt kezdtem el. Az általános iskolában akkor az egész évfolyam jójózott és ez ugyanolyan divat volt, mint a kártyajátékok vagy a pörgettyűk. Lassan bekapcsolódtam, felkerestem a magyar közösséget és rajtuk keresztül jutottam el a világszintű életbe.

Pintér Lilla: Mit szóltak a családtagjaitok, hogy ezt a tevékenységet szeretnétek űzni?

Bánhegyi Adrienn: Az elején, amikor fiatalabbak, kisebbek voltunk, mivel apukánktól indult az egész, nagy lelkesedéssel fogadta. Viszont a mai napon egy kicsit kérdéses a hozzáállása, azért mert nem egyszerű dolog ebből megélni. Ehhez az embernek fizikálisan mindig fittnek és egészségesnek kell lenni, hogy valaki ebből egy jó életet teremtsen magának. Én egyébként angol-testnevelés szakon végeztem a főiskolán, eredetileg

tanárként is dolgoztam. Viszont később jött egy olyan lehetőség, hogy az ugrókötel vált a fő munkámmá, és ez továbbra is így lesz a következő években.

Szász Kitti: Nekem az elején azt hitték, hogy ez csak egy kis hobbi, mert sulis után mindig lementem a parkolóba és gyakoroltam a trükköket. Azt gondolták, hogy ez csak valami időtöltés. Azután 2011-ben megnyertem az első világbajnokságot és onnantól vált igazán komollyá. Akkortól voltak felkéréseim, fellépéseim, ami igazából a mai napig tart. Nem tudom, hogy így a jövőben meddig lehet ezt csinálni, de meglátjuk. A szüleim támogatnak abszolút.

Karancz János: Engem az elején is mindig támogattak és nem várták el, hogy ötösöket vigyek haza. Nyilván, igazán én éreztem, hogy magamnak tanulok és meg kell csinálni a dolgokat. Ezt szerintem ők is tudták és teljesen támogattak benne, ami a mai napig tart.

Pintér Lilla: Mennyi időt fordítotok naponta az edzésre?

Szász Kitti: Ameddig versenyeztem napi 3-4 órát mindenképpen kellett edzenem. Nemcsak azért, hogy jó kondiban legyek, hanem azért is, hogy a trükköket hibátlanul meg tudjuk csinálni, illetve úgy összehozni, hogy egy gyakorlatot képezzenek. Ma viszont inkább szerepléseket vállalok, és nagyon sok előadást a világ minden pontján, így most egy kicsivel kevesebb idő jut az edzésre, napi 1,5-2 óra.

Bánhegyi Adrienn: Nekem pont fordítva volt. Az elején gyakoroltam többet, mert akkor a tanulás nem volt annyira megerőltető fizikálisan, mint most egy-egy versenyre felkészülni. Régebben ez 4-5 óra gyakorlás volt, most már csak 1-2, maximum 3 óra egy nap.

Karancz János: Én, amikor versenyre készülök, ez mondjuk a verseny előtti 1-2, talán 3 hónap, akkor a napi gyakorlás olyan 2-3 óra, egyébként változó. Általában 1 órát mindennap gyakorlok, de van olyan, amikor nagyon megjön a kedvem, hogy 4 órát is.

Pintér Lilla: Minden alkalommal sikerül megcsinálni a trükköket?

Bánhegyi Adrienn: Minden alkalommal? Nem! Előfordul, hogy hibázunk. Viszont a hiba az mindig arra jó, hogy az ember tudja mi az, amire jobban kell figyelni. Versenyen ugye nem előnyös, hogyha valaki hibázik, de ha ront is, a néző értékeli azt, hogy nem is olyan könnyű, annak ellenére, hogy könnyűnek látszik. Előfordul egyszer-kétszer, hogy egy hiba becsúszik.

Szász Kitti: Nálam is előfordul hiba, néha fellépéseken is, de inkább ugye edzésen. Nyilván mikor nem olyan nagyon tudja az ember a trükköt, akkor csak próbálja felfogni és imitálni a mozdulatot. Van egy olyan trükköm is, ami huszadjára sikerült, de edzésen mindig előveszem és gyakorlom. Ezért is szeretek egy eldugottabb helyen edzeni és nem emberek előtt.

Karancz János: A jójózás ilyen szempontból szerintem elég eltérő, mert itt szinte mindenki hibázik. Egy gyakorlat általában 3 perces szám. Előfordul, hogy hibátlanul megcsinálja valaki, attól is függ, hogy ki mennyire vállal nehéz trükköket. Én mindig nehezeket vállalok, és általában van is hiba. A világbajnokságot is úgy nyertem meg, hogy hibáztam, de ez inkább még hozzátett az értékéhez, mert vannak sokan, akik biztonságosan játszanak és ez egy idő után már nem annyira érdekes.

Pintér Lilla: A koreográfia összeállításához kértek segítséget vagy magatoktól állítjátok össze?

Bánhegyi Adrienn: A legtöbbször



magamtól, de szeretem meghallgatni a kívülállóknak a véleményét, hogy mi az, ami esetleg változtatásra szorul, mi az,

ami jó. Mennyire illik a zenéhez és mennyire passzol esetleg hozzá a kosztüm. Attól is függ, hogyan dolgozom, előfordul, hogy nincs nagy beleszólásom a koreográfiába. Ha egy cirkuszi műsorban, egy színházban kell szerepelnem, akkor a koreográfusok szigorúan meghatározzák, hogy mikor mit kell csinálni. A trükköket nagyrészt én választom ki, de azt, hogy a színpadon milyen mozgás legyen, azt nagyrészt ők. Hogyha saját műsorszámról van szó, azt viszont teljesen én állítom össze, de jó, ha van kívülről is vélemény.

Szász Kitti: Én nem vagyok ennyire benne a fellépésekbe, úgyhogy nekem nincs szigorú koreográfiám. A zeneválasztásra szoktam odafigyelni, hogy arra lehetőleg kellemes legyen dekázgatni, trükközgetni. Szigorú mozdulatokat ütemről-ütemre, nem gyakorlok be. A versenyen igazából egy párharc van, ahol egymással szemben állunk. Fél percig az ellenfél van, fél percig pedig én, és igyekszem mutatni valami jobbat, hogy hátha legyőzöm. Arra trükköket, kombinációkat és nem koreográfiát készítek.

Karancz János: A jójózásnál, a versenyeken nézik azt is, hogy mennyire használod a zenét. Ebből adódóan mindenki próbál magának valami jó koreográfiát összeállítani. Viszont bemutatókra inkább csak olyan zenét szoktam választani, ami jó ritmust ad, és amire jól tudok játszani.

Pintér Lilla: Hány éves korotokig szeretnétek ezekkel a sportágakkal

foglalkozni, és milyen más területek érdekelnek még titeket?

Bánhegyi Adrienn: Én azt gondolom, hogy valamilyen szinten biztos, hogy jelen lesz az életemben, talán az életem végéig is, hiszen nagyon sok különböző programot indítottam el az ugrókötéllal. Ami nem csak azt jelenti, hogy nekem kell ugrálni, hanem vannak fiatalabbak, akiknek segítek egy-egy színházban dolgozni, edzősködni, más területekbe az ugrókötelet beépíteni. Úgyhogy valamilyen szinten biztosan szerepelni fog az életemben az ugrókötel. Aktívan szerintem még 4-5 évig fogok ugrókötelezni, hogyha minden rendben lesz, és a lábam is bírja, akkor talán még belefér. Egy ilyen területen fontos az, hogy az ember kidolgozza, hogy utána mit fog csinálni. Egy bizonyos mértékben korlátozva vagyunk korban, és hogy mennyire tud az ember egészséges maradni. Én remélem, hogy megmarad az életemben az ugrókötelezés akkor is, ha nem nekem kell ugrálni. Tudok szurkolni, előadást tartani vagy nézni a fiatalabb generációt. Milyen más területek érdekelnek még emellett? Én szeretek nyelveket tanulni, ezért is angol volt az egyik szakom a főiskolán. Emellett németül, franciául és csehül is megtanultam, következő lehet a spanyol. Az attól is függ, hogy az ember milyen területre jut el, hol kell dolgozni, ez megkönnyíti a választást. Ha esetleg valami új nyelvet kell beszélni vagy megtanulni, könnyebb ha abban az országban tanulom, ahol beszélnek. Szeretek zenét tanulni, gitározni, utazni, ez a fő érdeklődési terület az ugrókötel mellett.

Szász Kitti: Az én érdeklődési köröm a labdán kívül a videózás, a fotózás és a videó szerkesztés. Ez adta magát, mert mindig magamról állítottam össze videókat, és minél jobb videót akartam annál jobban bele kellett menni a videó szerkesztés rejtelseibe. A nyelveket én is szeretem, én is tanultam egy ideig. Hogy meddig lehet csinálni a freestyle-t?

Hasonlókat tudok mondani, mint Adri. Szeretném én is addig csinálni aktívan a versenyzést és a fellépéseket ameddig csak lehet. Már most is van 1-2 sérülésem, ami egy kicsit aggaszt, de remélem, hogy ebben még van azért egy jó pár évem. Én is szeretnék még utána is benne maradni, nem tudom úgy elképzelni az életemet, hogy teljesen kizárom belőle a freestyle-t. Biztos, hogy követni fogom, hogy hová fejlődik, sport lesz ebből, vagy nem.

Karancz János: Az én érdeklődési köröm a jójózáson kívül a tánc. Hogy meddig fogom csinálni a jójózást? Itt szerencsére annyira nagy sérülés nem érheti az embert, hogy eltalálhatja a fejét valami vagy ilyesmi, de amíg mozog az ember keze addig ezt tudja csinálni. Úgyhogy én is így fogok tenni, szerintem életem végéig.

Pintér Lilla: Külföldi vagy magyarországi rendezvényekre hívnak meg titeket többször?

Bánhegyi Adrienn: Nekem az elmúlt 8-9 évben a legtöbb fellépésem külföldi volt, de a tavalyi évtől egyre többet dolgozunk Magyarországon is. Egyrészt azért, mert van egy magyaros, ugróköteles műsorszámunk, magyaros ruhában. Ez talán kicsit segített abban, hogy Magyarországot nemcsak itthon, hanem más országokban is képviseljük. Így a magyar turizmus külföldi kirendeltségeivel dolgozom egy-két helyen. Ebben az évben itthon is van jó pár felkérésem, viszont a nyarat valószínűleg Kanadában töltöm, utána Törökország, majd más ország. Ez azért is van, mert mikor az ember már egy-egy helyen bemutatta tudását mindig új lehetőségek után kell nézni és ez valamikor másik országban valósul meg.

Szász Kitti: Nekem nagyon vegyes. Legtöbbször itthon vannak fellépéseim és a versenyek szoktak inkább külföldön lenni, idén is lesz négy. Az egyik Kínában, a másik Csehországban illetve Ausztráliában, és november Angliában.

Fellépések is lesznek külföldön, Svédországban és az Európa bajnokság Franciaországban. Elég sokat utazgatok, de többnyire itthon szoktam fellépni.

Karancz János: Nálam inkább Magyarország dominál, de előfordul, hogy esetleg egy-egy külföldi versenyre meghívják zsűrizni, vagy indulni. Nekem a következő állomás a nyár végén lesz, a világbajnokság Amerikában, majd Cleveland-ben.

Pintér Lilla: Melyik versenyeteken éreztétek a legjobban magatokat?

Bánhegyi Adrienn: Most gyorsan visszagondolok, szerintem az utolsón. Mostanában nem nagyon versenyzem, inkább szerepelek. Ez ilyen lezárása is volt tulajdonképpen az én verseny pályafutásomnak, amely Dániában volt 2006-ban. Talán azért is, mert kicsit felszabadultabb volt az egész verseny, és előtte Cipruson dolgoztam, ott kellett felkészülnöm. Általában csapattal szoktunk versenyre készülni, itt viszont egyedül kellett és ez egy kicsit eltérő volt a megszokottól. Talán azért is, mert ott minden jól sikerült, nem volt hiba egyik versenyszámban sem, és talán ez volt az egyik legemlékezetesebb versenyem. De alapvetően én szeretek versenyezni, mindegyik versenyem jó hangulatban telt. Egy kicsit megemeli az ember adrenalin szintjét, általánosan mindegyik verseny jó érzéssel töltött el engem.

Szász Kitti: Nekem erre mindig nehéz válaszolni, hogy melyikén éreztem magam a legjobban, mert mindegyik verseny valami miatt jó volt, függetlenül attól, hogy milyen eredményt értem el. Eddig négy világbajnokságot sikerült megnyernem, és igazából azok közül sem tudok választani, mert az eredmény is jó volt, így a teljesítményem is. Ezáltal mindegyik helyen jól éreztem magam.

Karancz János: A legjobb előadás utáni érzés, az Európa bajnokság után volt 2013-ban, amikor nyertem. Abban tudtam úgy először bemutatni a színpadon az előadást, ahogy terveztem. Végre megmutatni az embereknek, élőben folyamatosan. Az nagyon jó érzés volt. Viszont eredményhirdetés szempontjából egyértelműen a világbajnokság volt, amit mindig elképzelttem otthon. Tényleg ott van az ember és fel sem fogja, hogy valóban ez történt vele.

Pintér Lilla: Kiktől tudtok anyagi segítséget kérni?

Bánhegyi Adrienn: A legtöbbször anyagi segítséget, legalábbis nekem nem kellett nagyon kérni. A sok előadásból bejön általában a havi fizetés, ami egy kicsit más jellegű élet. Én vállalkozóként dolgozom, ami azt jelenti, hogy attól függ az embernek a bevétele, hogy mennyi szereplést tud elvállalni, mennyire van lehetősége. Igazából ugyanolyan, mint bármilyen másik vállalkozás. Sokat kell azon dolgozni, például amit a Kitti is mondott, hogy a videózás, a fotózás, az ilyen munkához hozzátartozik, mert azzal lehet eladni egy kicsit jobban, hogyha valakinek sok jó minőségű vizuális anyaga van és azt az emberek meg tudják nézni. Látják, hogy miről szól az előadás, tetszik-e nekik vagy nem. Én szerencsésnek mondhatom magam, hogy anyagi segítségre nem volt eddig szükségem.

Szász Kitti: Anyira nekem sem, de így ahogy Adri mondja, a fellépésekből élünk. Én is vállalkozom. Furcsa, mert magunkat kell eladni, elhitetni igazából, hogy termékek



vagyunk, olyankor amikor fellépünk. Nekem az elején még nagyon nehéz volt felfogni, de mára már beleszoktam. Sokan irigylik ezt az életstílust, mert nincs főnökünk, nem kell reggel felkelni, nem kell nyolc órát dolgozni, hanem eljárunk fellépegetni. Ez nem úgy történik, hogy öt percre kiállunk és akkor viszontlátásra. Tényleg dolgozni kell azon, hogy képeket, videókat töltsünk fel, legyen egy weboldalunk. Mindig lehet építkezni olyan, mint egy családi ház, hogy megreped, de folyamatosan lehet rajta dolgozni. Ilyen ez a szakma is.

Karancz János: Jelenleg én egyetemen tanulok, de mellette versenyzek. Vannak tervek, folyamatosan én is próbálom Magyarországon növelni tevékenységeimet illetve egyre inkább próbálok a vállalkozói szerepkörben érvényesülni. Az utazásokkal



kapcsolatban szerencsére van egy szponzorom. Amikor még nem volt meg a támogató, akkor még nem is voltak olyan eredményeim, hogy külföldre menjek. Igazából ez szerencsére úgy történt, hogy felfigyeltek rám, és akkor elkezdtek szponzorálni. Amikor jöttek az eredmények, utána már segítettek kijutni külföldre. Egyébként még az elején a szüleim szponzoráltak, de a jó az nem egy költséges tevékenység. Egy jójt és zsinórt veszel pár ezer forintért, amivel sokáig elvagy.

Bánhegyi Adrienn: Ez mindenkire igaz mindenki ilyen egyszerű eszközökből éldegél.

Pintér Lilla: A következő kérdésemet Kittinek szeretném feltenni. Különleges étrendet igényel-e ez az edzés?

Szász Kitti: Igényelne, de én nagyon szeretek enni, nehezen tudom betartani az ilyet. Jó lenne, ha be tudnám tartani, mert nagyon sokat kell pörögni a labda körül. Mértéket próbálok tartani, de hogy én csokit ne egyek, olyan nem lesz.

Pintér Lilla: Adrienn, azt szeretném tőled kérdezni milyen érzés, hogy az emberek elismerik a sporttevékenységedet, hiszen 2013-ban az év embere díjat is elnyerted?

Bánhegyi Adrienn: Azon nagyon meg is lepődtem. Én azt gondolom, hogy mindenképpen fontos és nagy részben köszönhető a videós dolgoknak, illetve az internet segítségével, hogy egy kicsit messzebbre eljutnak a felvételek és az ember teljesítménye. Ez egy kicsit így igaz, hogy egyre jobban elismerik az ugrókötelezést. Ez segít nekem abban, hogy tovább építkezzünk a jövőt illetően, és ne csak a szereplésekre koncentráljak, hanem esetleg az a terv is megvalósulhat, hogy egy fitness programot készítsünk. Kicsit magasabbra teszi majd az ugrókötelnek a szerepét és nem csak sima ugrókötelezés fog szerepelni, hanem valahogyan átfedjük a verseny trükkök és az alap ugrókötelezés közötti különbséget. Az év embere díjat talán nagymértékben köszönhetem a Budapesti videónak, ami a mai napig szerepel külföldi magyar konzulátusokon. Igazából ez nem is teljesen az én ötletem volt. Szerencsés fordulat volt, hogy éppen Budapesten voltam, amikor az Amerikai videón egy kosárlabda csapatról készítettek filmet és a nap végén megkérdezték tőlem, hogy „nincs nálad az ugrókötel”? Végigjártuk Budapest nevezetesebb részeit és így készült el a film. Emellett pedig azért nagyban befolyásolja az is, hogy Szombathelyen van egy egész nagy ugróköteles klub, ami ebből a kis ugróköteles szakkörből nőtte ki magát, és most már sok taggal rendelkezik. Reméljük, hogy növekedni fog még a jövőben.

Pintér Lilla: Az utolsó kérdésem pedig Jánosnak szeretném feltenni. A zene kiválasztásánál mit veszel figyelembe?

Karancz János: Igazából az alapritmus a legfontosabb, de amire még mindig nagyon próbálok odafigyelni, hogy egyértelmű kiállások legyenek benne, tényleg mindenki észrevegye, hogy ez zenére történik. Elég sok idő mire begyakorolja az ember, de mivel a zenehasználatot is pontozzák, ezért úgymond a szájukba kell adni, hogy ez tényleg zenére van. Próbálok egyre inkább hangsúlyosan zenére csinálni.

Pintér Lilla: Nagyon szépen köszönöm, hogy válaszoltatok a kérdéseimre. További munkátokhoz sok sikert, erőt, egészséget és kitartást kívánok!

Szász Kitti, Bánhegyi Adrienn és Karancz János: Köszönjük szépen és mi is ugyanezeket kívánjuk Neked!



Pintér Lilla
Kisnánai Szent Imre Általános Iskola
8. osztályos tanulója