

BUDAPESTI SPORTHÉT

2019. szeptember 21-29.

Szövetségünk tagszervezeteinek bevonásával a korábbi évek jó tapasztalatainak figyelembevételével az idei évben ismét szervezett egy olyan hetet, melyben kiemelten foglalkoztunk a lakosság bevonásával a sportolásba.

MOCCANJ! Őszi Sportfesztivál

A sporthét nyitányaként a IX. kerületi József Attila lakótelepen előket invitáltuk egy közel 20 sportágat bemutató és egészségügyi felmérő és tanácsadó programra, a MOCCANJ Ferencváros! Őszi Sportfesztiválra.

Jóga a mindennapi életben!

A hét folyamán a jóga pozitív hatásait a mindennapi életvitelünkre próbáltuk bemutatni egy három napos foglalkozás keretében, ahol képzett jógaoktatók a minden korosztály számára összeállított gyakorlatsorral igyekeztek a mozgásformát megszerettetni. Mindhárom nap sikeres volt, a résztvevők elégedettek voltak a jóga-gyakorlással és hangot adtak annak, hogy valóban ellazultak és nem csak jó lett az általános közérzetük, hanem úgy érezték, hogy sok energiát kaptak a jóga-gyakorlása által.

Ötlabda Bajnokság

Mind a két nap 7 meccset játszottunk le, oly módon, hogy a csarnokban felállítottuk az 5 sporthoz tartozó pályákat, két tollaspályát, ping-pong asztalt, egy röplabda, foci pályát, meg egy streetball pályát. Ezeken a pályákon felváltva játszották a meccseket a csapatok, egy központi szervező által adott véletlenszerű sorrendben, a szabályoknak megfelelően. Két csapat lejátszotta az öt sportot egymás ellen, gyűjtötte a pontokat és a végén a több pontot gyűjtött csapat nyerte a meccset. Vegyes és férfi csapatok voltak, minden csapat 3 főből állt. Mind a két nap közel 3 óra alatt ért véget a forduló. Voltak, akik hoztak saját ütőt, labdát, de akik csak sportfelszerelésben jöttek, azoknak is biztosítottuk az ütőket, labdákat. A dinamikus koordináció mellett mind az 5 pályán megy egy meccs és a maradék két meccs áll sorba a leghamarabb szabaduló pályákra, de átfedések is vannak, mivel a ping-pong, tollas 3 egyéni meccsből áll.

Angyalföldi Sportfesztivál

A 32. alkalommal megrendezésre került sportfesztivál nem először került bele a sporthét programjába, mert nem csak a kerületi lakosoknak biztosítanak sok sportágban mozgási és versenyzési lehetőséget, hanem mindenki számára nyitott a rendezvény. A kerület sportadottságait kihasználva három helyszínen zajlanak a versenyek, csapat – bowling, kispályás foci, röplabda – és egyéni – asztalitenisz, dart's, futás, krocket, petanque, rönkhajítás, sakk, asztalifoci – sportágakba, de lehetőség van a nordic walking oktatóval történő kipróbálására is..

