

TÁPLÁLKOZÁS / ÉLETMÓD • ÉTREND / SPORT • RECEPT • MOZGÁS • EGÉSZSÉG • LÉLEK • SZÉPSÉG

# DIETA ÉS FITNESS

2019. DECEMBER

ÁRA: 745 FT | 4,07 EUR | 386 DIN | 14,9 LEI

**KARÁCSONYI**

**KITEKINTŐ**

**ÜNNEPI  
LAKOMÁK**

**PILATES**

**TÉVHITEK  
NÉLKÜL**

*Kocsis Korinna*

**SPORT NÉLKÜL  
NEM TELHET EL NAP**

**KÖNNYEDÉN  
MEGELŐZHETŐ?**

**TÚLEVÉS**

**SÉTÁLÓ**

**MEDITÁCIÓ**

**FEJLESZTHETŐ  
ÖNTUDAT**

**SPORTOS**

**AJÁNDÉKOK**

**AKTÍV ÉLET**



# NEM LÉGIBALETT, LÁBTOLL-LABDA



Az újnak semmiképpen nem mondható, főleg Ázsiában elterjedt, látványos és mozgalmas játékban a magyarok is egyre jobbak. Igaz, már itthon is majdnem 30 éve lábtoll-labdáznak. | SZÖVEG: BARABÁS JÚLIA



A kínai eredetű játékot egy könnyű, kerek, radírszerű anyagba szúrt, négy libatollból álló labdával játsszák, leginkább teremben, de szélcsendes időben akár szabadterén is. A labdajátékok csoportjába tartozó, alapszinten is szórakoztató mozgásforma célja, a labdát úgy küldjük át a másik térfele, hogy azt az ellenfél ne tudja visszaadni. A legcélyszerűbb egy, a békatalp és a bohóccipő keresztezéséből született, nagy lábballal játszanak, mert talppal vagy ollózással a legjobb rúgni. Vannak, akik a lábuknál három-négy számmal nagyobb cipőt és négy-öt pár zoknit is felvesznek, hogy stabilan tudjanak játszani, de egy könnyű tornacipő is megteszi – mondja Fehér János, a Magyar Lábballabda Szövetség főtájtára.

A lábballabda van freestyle változata is, amelyben trükköznek a labdával. Ázsiában abban is versenyeznek, ki tud különlegesebben rúgni vagy megállítani a labdát. Az egyénileg, illetve csapatban bemutatott gyakorlatokat a műkorcsolyához vagy tornához hasonlóan pontozzák.

## A PROFIK A LEVEGŐBEN TÁNCOLNAK

A csapatjátékot három-három játékos játssza a nőknél 150 cm, a férfiaknál tíz centivel magasabb hálóval két téréfelle osztott tollaslabdapályán. Egy játékos egymás után kétszer érhet a labdához, de a negyedik érintésből át kell tenni az ellenfél téréfelére a labdát. Párosban négyszer, egyéniben kétszer lehet labdába rúgni. – Ez elég szaladós, mert támadó rúgást a háló közeléből érdemes indítani. A gyerekek és a kezdők általában hamarabb igyekeznek szabadulni a labdától, de ahogy fejlődnek, egyre jobban kihasználják a négy érintést – teszi hozzá Fehér János. – Kialakulhatnak állandó posztok, van, aki feladásban remekel, más pedig magasra felugorva, talppal vagy a legerősebb rúgással, az ollózással teszi át jól a labdát. Sokan sáncolnak, azaz magasra felugorva, mellkassal igyekeznek hatástalanítani az

ellenfél támadásait. A felnőttmérkőzések szabályai hasonlóak a tollas- és a röplabdához, minden adogatás ponttal fejeződik be, ha azt az ellenfél szerzi, a szerválás jogát is elnyeri. Egy szett, amelyből egy versenyen kettőt kell nyerni, 21 pontig tart.

A németül tollfutballnak nevezett játékban, ahogy a labdarúgásban, a kézen kívül minden testrész játszik. Lehet vállal váratlan megoldásokat csinálni, mellkassal pattintani és lábfejbelsővel, -külsővel is rúgni, de van, aki a hátával is „üt” és sokan jól is fejelnek. Különleges látvány, ahogy a profik a levegőben táncolnak, fizikailag szinte megmagyarázhatatlan labdaérintéseket csinálnak. A lábballabda van freestyle változata is, amelyben trükköznek a labdával. Ázsiában abban is versenyeznek, ki tud különlegesebben rúgni vagy megállítani a labdát. Az egyénileg, illetve csapatban

bemutatott gyakorlatokat a műkorcsolyához vagy tornához hasonlóan pontozzák. A levegőben balettozás mellett van, hogy ugrókötelezés közben vagy asztalon állva is dekálnak a versenyzők. A Jackie Chan-filmekben megörökítették, ahogy Kínában passzolgatás után kapura is rúgják a kicsit ugyan nagyobb labdát.

## MINDENKINEK A LÁBÁBAN VAN

Mindezek után furcsán hangozhat, hogy a bemutatókon általában a második – igaz, szépen ívelt, célzott – dobásra mindenki el szokta találni a labdát.

– Mindenki a lábában van ez a játék – mondja Fehér János. – Olyanok is szívesen beszállnak, akik nem szeretnek futni, és amikor rájönnek, hogy bizony kell, már rákattantak. Fiúk, lányok együtt is játszhatják, előbbieknél általában nagyobb a rúgóereje, a gyengébb nem pedig lazább.

Ideális családi játék lehet, akár a nagyszülő is lábballabda- játszhat az unokájával. A versenyzéshez azért persze rengeteg gyakorlás kell, és nem árt némi labdajátékos előélet sem. Gyorsaság, ügyesség, ruganyosság szükséges a kreatív játékhoz. Fontos a jó koordinációs képesség és a reflex, ezeket persze fejleszti is, akár csak az általános erőnléte.

## LÁBTOLLTÖRTÉNELEM

A tollasozás különböző, lábballal üzött változatait a világon több millióan játsszák, elsősorban a Távol-Keleten. A lábballabda különösen Kínában és Vietnámban kedvelt szabadidős játék, így nem meglepő, hogy a versenyeken is az ázsiaiak a legjobbak. Peter von Rűden német mérnök alapította az első európai lábballabdaklubot, 1992 márciusában Magyarországon is tartott bemutatót. Egy évvel később pedig már versenyt is rendeztek itthon. 1994 novemberében volt az első olyan német rendezésű bajnokság, amelyen magyar csapatok is indultak. – Tőlük tanultunk, ma már inkább mi verjük meg őket – büszkélkedik a szövetség főtájtára. – 1995-ben öt egyesület megalakította a Magyar Lábballabda Szövetséget. Ma 15 egyesületben körülbelül 500 versenyző játszik. A múlt tanévben rendezett diákolimpián 60 iskola 600 tanulója vett részt. Az idei franciaországi világbajnokság hét versenyszámában a magyar csapat a negyedik helyet szerezte meg a többségében kínai, vietnami fölény közepette. A hét versenyszám 21 érméből csak kettőt nyert európai ország: a házigazdák mellett a magyar nők, akik legyőzték Hongkongot a harmadik helyért folytatott küzdelemben. **DF**