



MEGHÍVÓ

A **Fogyatékosok Országos Diák és Szabadidősport Szövetsége (FODISZ)** szeretettel meghívja Önöket, **egy sportszakmai bemutatóra 2015. február 25-én (szerda) 10 órára.** A bemutató helyszíne a Magyar Sport Háza (1146 Budapest, Istvánmezei u. 1-3.) földszinti konferencia terme.

A bemutatón való részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a FODISZ weboldalán lehet: <http://fodisz.hu/esemény-regisztracio>

A módszertani bemutató témája a **variálható sportlétra** felhasználásának lehetőségei a mindennapos testnevelésben, valamint számos más tantárgy oktatásában.

A variálható sportlétra Kertész Tamás és Cseresznyés Ferenc kiváló testnevelők által kifejlesztett sporteszköz, amely tág lehetőséget kínál a sportlétesítmények szűkében lévő mindennapos testnevelés tartalmi megújításához, a diákok szabadidős sportolásához is.

Könnyen kezelhető, variálható, szűk tér és helyigényű, gyorsan és praktikusán kezelhető. Koordinációs és kondicionális képességeket egyidejűleg fejleszt, variálhatósága miatt sokoldalúan használható.

A sportlétra egyedüli magyar termékként bejutott és 2. helyezést ért el a legnagyobb európai sport kiállításon a 2014-es ISPO Brandnew versenyén.

Bemutató kisfilm a létra használatáról: <http://www.youtube.com/watch?v=EDMkyf0bKpE>
VÁRJUK AZ ÉRDEKLŐDŐKET. LEHETŐSÉG LESZ A MOZGÁSANYAG GYAKORLATI KIPRÓBÁLÁSÁRA IS.



A VARIÁLHATÓ SPORTLÉTRA több újszerű megoldással kifejlesztett sporteszköz:

- ❖ 3 DIMENZIÓBAN használható.
- ❖ Fejleszthetők az alapképességek és ezzel együtt az általános atlétikai ügyesség, ami a speciális sporttechnikához szükséges.
- ❖ Alkalmas gyorsaság, koordináció, egyensúly, láberő, állóképesség fejlesztésére.
- ❖ Változatosan végezhetőek a futó, szökdelő vagy ugró feladatok egyénileg vagy csoportosan
- ❖ Több száz gyakorlat elvégzésére alkalmas, melyeket Sportlétra című könyvünkben, illetve az MLSZ OTP Mol Bozsik programjához készített oktató DVD-ben rendszereztünk.
- ❖ Jól alkalmazható előre, hátra, oldalt és felfelé történő mozgásokban /preventív hatás kimagasló.
- ❖ A láb ügyességének és gyorsaságának fejlesztésén kívül a karok és a törzsizomzat is edzhető, fejleszthető a különböző kéztámaszokban végezhető gyakorlatokkal.
- ❖ Korlátár nélkül használható, mivel különböző nehézségi szintű gyakorlatok végzésére alkalmas.
- ❖ Új oktatási módszereink segítségével segítheti a testnevelés és az egyéb tantárgyak közeledését, úgymint matematika, informatika, anyanyelv, ének-zene, néptánc
- ❖ Februárban megjelenő „Fokról fokra” című könyvünk hasznára lehet az épek és fogyatékkal élő embertársaink számára, akár a mentális fejlesztés, akár a szomatikus fejlesztés oldaláról közelítve

Miben különbözik a hagyományos sportlétráktól?

- ❖ 3D –ben használható
- ❖ A sportszer 9db 45cm X 45cm-es műanyag négyzetből áll, amelyeket csúszásgátlóval ellátott elem köt össze és a létraformán kívül más alakzatokká is formálhatók a mindenkori igényeknek megfelelően. Tetszőleges számban és irányban bővíthető.
- ❖ Kültéren és beltéren a legkülönbözőbb borításokon egyaránt biztonságosan használható.
- ❖ Ha elvéti a sportoló a lépést magától kiold és könnyedén újra csatlakoztathatóak az elemek egymáshoz, nincs szükség a hagyományos 2D-s létrával szemben arra, hogy az edző, pedagógus az újra rendezze a feladathoz, használata könnyebb és praktikusabb.
- ❖ Termékünkre 1 év garanciát adunk.

Sportbaráti üdvözléssel:

Cseresznyés Ferenc és Kertész Tamás
VSL 3D Kft.

www.vsl3d.net

Vélemények, referenciák szakmai szemmel:



Kertész Tamás kiváló testnevelő és lelkes csapata által kifejlesztett sporteszköz tág lehetőséget kínál a sportlétesítmények szűkében lévő iskolai (mindennapos) testnevelés tartalmi megújításához, a diákok önkéntes szabadidős sportolásához.

Teszi mind ezt azért, mert generációkat átívelő természetes, mozgáskultúrára az ugróiskola népszerűségére épít.

Könnyen kezelhető, variálható, szűk tér és helyigényű, gyors és praktikus kezelhető

koordinációs és kondicionális képességeket egyidejűleg fejleszt, variálhatósága miatt sokoldalúan használható.

Nagy értéke a gazdag módszertani segédanyaga és emellett igen hasznos sporteszköznek tartom.

Ónodi Szabolcs MTTOE. alelnöke



A labdarúgásban eltöltött több mint 30 év tapasztalata és a több évtizedes testnevelői munka alapján bátran ajánlom minden olyan sportághoz, ahol a koordináció és a gyorsaság kiemelt szerepet kap. A létragyakorlatokat vezetőedzőként közel 10 éve használom sikerrel, a kezünk alatt megfordult játékosok gyorsasága, állóképessége koordinációja, egyensúlya látványosan javult. Bátran használja minden olyan kollegánk, aki minőségi javulást és valami újszerűt szeretne az edzésein és a tanóráin elérni.

Prukner László tanár és PRO-licences labdarúgó-edző



Tiszta szívvel és igen sok saját tapasztalattal ajánlhatom a sportlétra használatát a különböző korcsoportokkal és különböző képességű sportolókkal foglalkozó sportszakemberek számára. Egy rendkívül komplex képességfejlesztő segédeszközzel van szó, amely a sportolók különböző felkészülési időszakában és a tervezett mikro ciklusokon belül is, a képzési célnak megfelelően az edzések hatékonyságát nagymértékben fokozza. A könnyen felszerelhető, rögzíthető sportlétrák számos variációban, térbeli formában, az elvégzendő gyakorlat anyagnak megfelelően alkalmazhatók. Az egyes lépéskombinációk, futó- és szökdelő technikák, kéz- láb és törzsgyakorlatok variációs lehetőségei szinte kimeríthetetlenek. A mozgás és mozdulatgyorsaság, a rajtkészség, a reaktív erőhatások, a mozgásfrekvencia, a motorikus egységek optimális használata, a testrészek koordinációjának talán ilyen összetett és eredményes kapcsolata a fizikai képességfejlesztéssel más segédeszközök alkalmazása során elképzelhetetlen.

Mocsai Lajos kézilabda mesteredző



A szövetség eredményes működéséhez elengedhetetlen, hogy szakmai együttműködő partnerekkel közösen dolgozzon ki programokat és projekteket, így örömmel fogadta a **Sportlétra Program** megkeresését. A **FODISZ** szakemberinek megítélése szerint a **Sportlétra** eszköz kiválóan segíti és támogatja a fogyatékos gyerekek mentális és fizikális fejlődését, hiszen tág lehetőséget kínál a sportlétesítmények szűkében lévő mindennapos testnevelés tartalmi megújításához, valamint a diákok szabadidős sportolásához is.

Az eszköz számos olyan előnyös tulajdonsággal és adottsággal rendelkezik, amely lehetővé teszi a rendszeres, és módszeres használatát, hiszen könnyen kezelhető, variálható, szűk tér és helyigényű, gyorsan és praktikus kezelhető. Fogyatékos gyermekek számára azért is ideális eszköz, mert koordinációs és kondicionális képességeket egyidejűleg fejleszt, variálhatósága miatt sokoldalúan használható.