

**Magyarország 2019. Évi Ifjúsági és Junior  
Fedettpályás Atlétikai Bajnoksága  
2019.02.23-24. Budapest,  
I. nap**

Záhonyi Bori ugrása — lassítva	<a href="https://youtu.be/YVRg7lmuTlo">https://youtu.be/YVRg7lmuTlo</a>
Hegyi Boglárka Gréta ugrása	<a href="https://youtu.be/IlqBFnSINY0">https://youtu.be/IlqBFnSINY0</a>
Szabó Laura belépett ugrása	<a href="https://youtu.be/5qtLg_sHYJo">https://youtu.be/5qtLg_sHYJo</a>
Szabó Laura belépett ugrása — lassítva	<a href="https://youtu.be/KP-rA6XbxPg">https://youtu.be/KP-rA6XbxPg</a>
Papp Dorina ugrása	<a href="https://youtu.be/Vt1uIthTqhE">https://youtu.be/Vt1uIthTqhE</a>
Goschi Anna ugrása	<a href="https://youtu.be/pkHZ9bzJEIY">https://youtu.be/pkHZ9bzJEIY</a>
Radócz Viktória ugrása	<a href="https://youtu.be/3P9LpbV5y5I">https://youtu.be/3P9LpbV5y5I</a>
Radócz Viktória ugrása — lassítva	<a href="https://youtu.be/H99VN43SJ6Q">https://youtu.be/H99VN43SJ6Q</a>
Tóth Virág ugrása	<a href="https://youtu.be/4JaEppA3uH8">https://youtu.be/4JaEppA3uH8</a>
Áts Viktória ugrása	<a href="https://youtu.be/i14aHXn1SBo">https://youtu.be/i14aHXn1SBo</a>
Áts Viktória ugrása — lassítva	<a href="https://youtu.be/X9vu7y7OasY">https://youtu.be/X9vu7y7OasY</a>
Simon Viktória ugrása	<a href="https://youtu.be/lXNciZLD0xE">https://youtu.be/lXNciZLD0xE</a>
Szépe Flóra ugrása	<a href="https://youtu.be/5g7gd-zd610">https://youtu.be/5g7gd-zd610</a>
Takács Boglárka futása az időelőfutamban	<a href="https://youtu.be/jH89YxL6gyY">https://youtu.be/jH89YxL6gyY</a>
Takács Boglárka futása az időelőfutamban — lassítva	<a href="https://youtu.be/k_nSgN51EOK">https://youtu.be/k_nSgN51EOK</a>
60 m-es leány síkfutás 2. időelőfutam	<a href="https://youtu.be/PLZj9buJRCE">https://youtu.be/PLZj9buJRCE</a>
60 m-es leány síkfutás 2. időelőfutam — lassítva	<a href="https://youtu.be/V2oSrE_xWr8">https://youtu.be/V2oSrE_xWr8</a>
Skriván Bíbor futása az időelőfutamban	<a href="https://youtu.be/OL6izOEFpZ4">https://youtu.be/OL6izOEFpZ4</a>
Skriván Bíbor futása az időelőfutamban — lassítva	<a href="https://youtu.be/7UDRWPGd_g4">https://youtu.be/7UDRWPGd_g4</a>
Ifjúsági fiú 60 m-es síkfutás „A” döntője	<a href="https://youtu.be/GjGk2uNzNdg">https://youtu.be/GjGk2uNzNdg</a>
Ifjúsági fiú 60 m-es síkfutás „A” döntője — lassítva	<a href="https://youtu.be/WPyGcSpIsFQ">https://youtu.be/WPyGcSpIsFQ</a>
Junior férfi 60 m-es síkfutás döntője	<a href="https://youtu.be/v9LasslxW1Y">https://youtu.be/v9LasslxW1Y</a>
Junior férfi 60 m-es síkfutás döntője — lassítva	<a href="https://youtu.be/QSNSegtZfts">https://youtu.be/QSNSegtZfts</a>
Takács Boglárka győzelme a 60 m-es női síkfutásban	<a href="https://youtu.be/6YHRkLBgZ-k">https://youtu.be/6YHRkLBgZ-k</a>
Takács Boglárka győzelme a 60 m-es női síkfutásban — lassítva	<a href="https://youtu.be/q7N4yi63HUA">https://youtu.be/q7N4yi63HUA</a>
Skriván Bíbor győztes futás az ifjúsági leányok döntőjében	<a href="https://youtu.be/DyBQBkBYd8">https://youtu.be/DyBQBkBYd8</a>
Skriván Bíbor győztes futás az ifjúsági leányok döntőjében—lassítva	<a href="https://youtu.be/CIPGd9BvwVY">https://youtu.be/CIPGd9BvwVY</a>
Kárpáti Enikő Kata biztató kísérlete az 1,77 m-en	<a href="https://youtu.be/RXwhxIK_JEE">https://youtu.be/RXwhxIK_JEE</a>
Kárpáti Enikő Kata biztató kísérlete az 1,77 m-en — lassítva	<a href="https://youtu.be/dEPewilg4WI">https://youtu.be/dEPewilg4WI</a>
Szűcs Szabina biztató kísérlete az 1,70 m-en	<a href="https://youtu.be/ki5dYr5grkY">https://youtu.be/ki5dYr5grkY</a>
Szűcs Szabina biztató kísérlete az 1,70 m-en — lassítva	<a href="https://youtu.be/3alf8lkV6eM">https://youtu.be/3alf8lkV6eM</a>
Pethő Márton első ugrása 6,62 m	<a href="https://youtu.be/UedRTPP3gZ4">https://youtu.be/UedRTPP3gZ4</a>
Pethő Márton első ugrása 6,62 m — lassítva	<a href="https://youtu.be/i8byv8rBtiU">https://youtu.be/i8byv8rBtiU</a>
Pethő Márton negyedik ugrása 6,80 m	<a href="https://youtu.be/c5aQHlike-wM">https://youtu.be/c5aQHlike-wM</a>
Pethő Márton negyedik ugrása 6,80 m — lassítva	<a href="https://youtu.be/nAprEIuo4YQ">https://youtu.be/nAprEIuo4YQ</a>
Gerics Roland 5. ugrása 6,87 m	<a href="https://youtu.be/Rk_3BEctKS4">https://youtu.be/Rk_3BEctKS4</a>
Gerics Roland 5. ugrása 6,87 m — lassítva	<a href="https://youtu.be/eXP1VVaoEOQ">https://youtu.be/eXP1VVaoEOQ</a>
Pethő Márton hatodik ugrása 6,86 m	<a href="https://youtu.be/LGQodYgt340">https://youtu.be/LGQodYgt340</a>
Pethő Márton hatodik ugrása 6,86 m — lassítva	<a href="https://youtu.be/RZD1agP-8qk">https://youtu.be/RZD1agP-8qk</a>
Gerics Roland 6. ugrása 6,86 m	<a href="https://youtu.be/MMn_SwqyHC4">https://youtu.be/MMn_SwqyHC4</a>
Gerics Roland 6. ugrása 6,86 m — lassítva	<a href="https://youtu.be/BNracgfCh-A">https://youtu.be/BNracgfCh-A</a>
Pázmándi Dominik 6. ugrása 7,26	<a href="https://youtu.be/98_69Xi3w8E">https://youtu.be/98_69Xi3w8E</a>
Pázmándi Dominik 6. ugrása 7,26 — lassítva	<a href="https://youtu.be/bxUh7fdG_Mw">https://youtu.be/bxUh7fdG_Mw</a>

## II. nap

Varga Eszter ráfutása két gátra	<a href="https://youtu.be/yHKdQMKYcE8">https://youtu.be/yHKdQMKYcE8</a>
Varga Eszter ráfutása két gátra — lassítva	<a href="https://youtu.be/OtMAW1DXDSE">https://youtu.be/OtMAW1DXDSE</a>
Junior női 60 m-es gátfutás első időelőfutama	<a href="https://youtu.be/9M4DxGagDw8">https://youtu.be/9M4DxGagDw8</a>
Junior női 60 m-es gátfutás első időelőfutam — lassítva	<a href="https://youtu.be/5SjFOqNP1N4">https://youtu.be/5SjFOqNP1N4</a>
Szűcs Szabina futása a 60 m-es gátfutás időelőfutamában	<a href="https://youtu.be/rE1YI7tvKyw">https://youtu.be/rE1YI7tvKyw</a>
Szűcs Szabina futása a 60 m-es gátfutás időelőfutamában — lassítva	<a href="https://youtu.be/yESwv7xcxCK">https://youtu.be/yESwv7xcxCK</a>
Junior női 60 m-es gátfutás döntője	<a href="https://youtu.be/4LM_lu6cfMk">https://youtu.be/4LM_lu6cfMk</a>
Junior női 60 m-es gátfutás döntője — lassítva	<a href="https://youtu.be/eL0_go-mlic">https://youtu.be/eL0_go-mlic</a>
Ifjúsági fiú 60 m-es gátfutás döntője	<a href="https://youtu.be/yGm4c9k7V0Y">https://youtu.be/yGm4c9k7V0Y</a>
Ifjúsági fiú 60 m-es gátfutás döntője — lassítva	<a href="https://youtu.be/Vs2yxC4j-k4">https://youtu.be/Vs2yxC4j-k4</a>
Kalácska Áron futása a 60 m-es gátfutás döntőjében	<a href="https://youtu.be/BYx7Dh3I5Zo">https://youtu.be/BYx7Dh3I5Zo</a>
Kalácska Áron futása a 60 m-es gátfutás döntőjében — lassítva	<a href="https://youtu.be/8Ke4LTmAMFQ">https://youtu.be/8Ke4LTmAMFQ</a>
Monoki Benjamin hármassugrása 1	<a href="https://youtu.be/iyo-dPTyaNQ">https://youtu.be/iyo-dPTyaNQ</a>
Hármassugrást oktató edzők figyelmébe!	
Bajnok Eszter ugró lábas könnyű szökdelő gyakorlata 2 (lassítva)	<a href="https://youtu.be/oGAogg9NWPg">https://youtu.be/oGAogg9NWPg</a>
Monoki Benjamin hármassugrása 2	<a href="https://youtu.be/TFso56hSoeQ">https://youtu.be/TFso56hSoeQ</a>
Bajnok Eszter kettőzéses könnyű szökdelő gyakorlata 5 (lassítva)	<a href="https://youtu.be/YVP59Q7yttQ">https://youtu.be/YVP59Q7yttQ</a>
Gerics Roland hármassugrása 1 (szemből)	<a href="https://youtu.be/4Edy9_i6aho">https://youtu.be/4Edy9_i6aho</a>
Bajnok Eszter — hármassugrás technikai edzés 8 – lassítva	<a href="https://youtu.be/1XNMWc41Gv4">https://youtu.be/1XNMWc41Gv4</a>
Iván Zsombor hármassugrása 1	<a href="https://youtu.be/iIMCI2Yjm7c">https://youtu.be/iIMCI2Yjm7c</a>
Leveleki Bence hármassugrása 1	<a href="https://youtu.be/1iJX2Kh-YKI">https://youtu.be/1iJX2Kh-YKI</a>
Szivák Barna hármassugrása	<a href="https://youtu.be/HX_4ugN30Q0">https://youtu.be/HX_4ugN30Q0</a>
Bajnok Eszter — kettes ugrás 2 (lassítva)	<a href="https://youtu.be/C5WdlhvPZMg">https://youtu.be/C5WdlhvPZMg</a>
Ötvös Mihály hármassugrása	<a href="https://youtu.be/fsX-ttqAgX4">https://youtu.be/fsX-ttqAgX4</a>
Iván Zsombor hármassugrása 2	<a href="https://youtu.be/1YjtQaN-XhM">https://youtu.be/1YjtQaN-XhM</a>
Bajnok Eszter „kettesugrása” (lassítva)	<a href="https://youtu.be/V87n_uDJsZI">https://youtu.be/V87n_uDJsZI</a>
Leveleki Bence hármassugrása 2	<a href="https://youtu.be/G1_f8ZIZSto">https://youtu.be/G1_f8ZIZSto</a>
Kőszegi Míra 200 m — 24,29 U18 NR	<a href="https://youtu.be/7TzPXUU_WEM">https://youtu.be/7TzPXUU_WEM</a>
Ifjúsági fiú 200 m-es síkfutás 1. időfutam	<a href="https://youtu.be/_Qap11Venkw">https://youtu.be/_Qap11Venkw</a>
Ifjúsági fiú 200 m-es síkfutás 1. időfutam — célegyenes lassítva	<a href="https://youtu.be/oGeEd9Kg_Jo">https://youtu.be/oGeEd9Kg_Jo</a>
Ifjúsági fiú 200 m-es síkfutás 2. időfutam	<a href="https://youtu.be/fSnLR3fuvis">https://youtu.be/fSnLR3fuvis</a>
Áts Viktória távolugrása	<a href="https://youtu.be/jLzulPAEadw">https://youtu.be/jLzulPAEadw</a>
Tóth Virág távolugrása 1	<a href="https://youtu.be/VTfmLldN3dU">https://youtu.be/VTfmLldN3dU</a>
Bacsa Fanni távolugrása	<a href="https://youtu.be/-IYVdmesaR4">https://youtu.be/-IYVdmesaR4</a>
Endrész Klaudia távolugrása	<a href="https://youtu.be/-OYiNAOCO94">https://youtu.be/-OYiNAOCO94</a>
Simon Viktória távolugrása 1	<a href="https://youtu.be/smw2XVj2LHk">https://youtu.be/smw2XVj2LHk</a>
Knipfer Ágnes távolugrása 1	<a href="https://youtu.be/JxhxruhPWog">https://youtu.be/JxhxruhPWog</a>
Szépe Flóra távolugrása 1	<a href="https://youtu.be/OISSbsUXoqY">https://youtu.be/OISSbsUXoqY</a>
Tóth Virág távolugrása 2	<a href="https://youtu.be/SjBkDxPwa2Y">https://youtu.be/SjBkDxPwa2Y</a>
Knipfer Ágnes távolugrása 2	<a href="https://youtu.be/8HkVm1LZEsc">https://youtu.be/8HkVm1LZEsc</a>
Szépe Flóra távolugrása 2	<a href="https://youtu.be/uXoiA68Fq0I">https://youtu.be/uXoiA68Fq0I</a>
Hodossy Takács Sámuel sikeres ugrása a 2,08 m-en	<a href="https://youtu.be/U0vldHLt9Jc">https://youtu.be/U0vldHLt9Jc</a>
Hodossy Takács Sámuel sikeres ugrása a 2,08 m-en — lassítva	<a href="https://youtu.be/YLJb9g_buWE">https://youtu.be/YLJb9g_buWE</a>
Fekete István lökése a 3. sorozatban	<a href="https://youtu.be/DpTieCoK6qw">https://youtu.be/DpTieCoK6qw</a>
Kovács László lökése a 4. sorozatban	<a href="https://youtu.be/tvlz5yBx68k">https://youtu.be/tvlz5yBx68k</a>
Fekete István lökése a 4. sorozatban	<a href="https://youtu.be/kESaweA6VMM">https://youtu.be/kESaweA6VMM</a>
Tóth Balázs lökése az 5. sorozatban	<a href="https://youtu.be/D09_hVA-ahI">https://youtu.be/D09_hVA-ahI</a>
Kapitány Kristóf lökése az 5. sorozatban	<a href="https://youtu.be/p0FGbVLI8bA">https://youtu.be/p0FGbVLI8bA</a>

Kovács László lökése az 5. sorozatban	<a href="https://youtu.be/TiMohVxPj3g">https://youtu.be/TiMohVxPj3g</a>
Fekete István lökése az 5. sorozatban	<a href="https://youtu.be/FpSLx8UP_Bg">https://youtu.be/FpSLx8UP_Bg</a>
Doma Benedek lökése a 6. sorozatban	<a href="https://youtu.be/e0GvYlFRx84">https://youtu.be/e0GvYlFRx84</a>
Tóth Balázs kilépett lökése a 6. sorozatban	<a href="https://youtu.be/KyLa2pOZIAI">https://youtu.be/KyLa2pOZIAI</a>
Kapitány Kristóf lökése az 6. sorozatban	<a href="https://youtu.be/MMHkHacDWe8">https://youtu.be/MMHkHacDWe8</a>
Kovács László lökése az 6. sorozatban	<a href="https://youtu.be/TZmT3hzzN3k">https://youtu.be/TZmT3hzzN3k</a>
Fekete István lökése az 6. sorozatban	<a href="https://youtu.be/GGck-EF_ajo">https://youtu.be/GGck-EF_ajo</a>
Barna Patrícia távolugrása	<a href="https://youtu.be/G87cdaTxvjI">https://youtu.be/G87cdaTxvjI</a>
Barna Patrícia távolugrása — lassítva	<a href="https://youtu.be/x-1d62iqW7Q">https://youtu.be/x-1d62iqW7Q</a>
Szűcs Szabina távolugrása	<a href="https://youtu.be/XjexMOXypcY">https://youtu.be/XjexMOXypcY</a>
Szűcs Szabina távolugrása — lassítva	<a href="https://youtu.be/CDYTYpsN3uA">https://youtu.be/CDYTYpsN3uA</a>
Barna Patrícia távolugrása szemből	<a href="https://youtu.be/ISU16KDniIU">https://youtu.be/ISU16KDniIU</a>
Barna Patrícia távolugrása szemből — lassítva	<a href="https://youtu.be/mCeJwMdz050">https://youtu.be/mCeJwMdz050</a>
Szűcs Szabina távolugrása szemből	<a href="https://youtu.be/cKCkPa_2m9g">https://youtu.be/cKCkPa_2m9g</a>
Szűcs Szabina távolugrása szemből — lassítva	<a href="https://youtu.be/0dwhT6TdX-Y">https://youtu.be/0dwhT6TdX-Y</a>

Fotóalbum: <https://photos.app.goo.gl/Jv9KzetHEX5kx83V7>

Tisztelt Edző Kollégák!

A versenyzők felkészítésében nagy szerepe lehet a videónak. A mozgáselemzés sokszor rejtett technikai hiányosságokra, hibákra is felhívhatja a figyelmeteket. A felvételeken megpróbálok olyan információt adni, amit Ti esetleg versenyeken nem láthattok, mert nincs lehetőségetek olyan helyre menni, vagy, mert globálisan nézitek a futást, ugrást, dobást. Például nagyon ritkán készíték az egész gátfutásról felvételt, mert a célban van célfotó, de azutolsó gátra rálépést, vagy lelépést nem mutatja Nektek vissza semmi.

Amennyiben több időm van, akkor lassított mozgásokat is feltöltök, de minden visszanézett felvételt Neked is lehetőséged van a számítógépen, telefonon lelassítani, vagy felgyorsítani. A Youtube kép alján van egy „fogaskerék”, arra rákattintva változtathatsz a felvétel sebességén. (Ezt a számítógépet, esetleg kevesebbet használó, hasonló korú kollégáknak írom)

Azt is tudom, hogy sokszor keressétek a felvételeket, de a sokrétű munkámnak ez csak egy hobbi része és nem tudok mindenhol ott lenni, ezért elnézést kérek, de ha van elfogadható minőségű felvétel, amit tanítvány, rokon, vagy akár Te készítesz, kérlek, küld el a linket és közzéteszük.

Türelemmel és szeretettel oktassátok, alázattal szolgáljátok a „Sportok Királynőjét”!

Tisztelettel: Lengyák György edző