

## Szakmai beszámoló

Támogatott neve: Diamond Sportegyesület és Harcművészeti Iskola  
Címe: 1033 Budapest, Búza utca 20.  
Telefonszáma: 0620 9460321  
E- mail címe: gabor.ebend@gmail.com  
Támogatás összege: 350.000,-

A Diamond Sportegyesület 1991 ben alakult meg Óbudán.

Korábban Taekwondo sportágot oktattunk, de idővel nagy igény mutatkozott arra, hogy az iskolás kort megelőzően Óvodásokkal is foglalkozzunk.

Jelenleg 2 különböző edzés lehetőséget tudunk biztosítani a hozzánk jelentkezőknek.

Heti rendszerességgel Hétfőnként és Pénteki napokon 17.45-18.30 óra között járnak hozzánk a 3-6 év közötti ovisok Képességfejlesztő, játékos Ovis Tornákra.

Az elmúlt több mint 30 évben sokat költöztünk, több általános iskola tornatermében is voltunk, de jelenleg a 1033 Pethe Ferenc tér 1-3. szám alatt a Jövőbarát Alapítvány termében találnak meg minket.

Működésünk során a gyerekek mezítláb tornáznak, így alapvető szükségünket igyekeztünk kielégíteni a pályázati pénzből azzal, hogy összerakható puzzle tatamit vásároltunk a talpunk alá. Így nem kell a hideg linóleumon edzeni, és mezítláb lehetünk.

Hozzánk nem csak a Kaszásdűlő lakótelepről jönnek, hanem belső Óbudáról, a Pók utcai lakótelepről, Csillaghegyről és Békásmegyerről is, mivel a HÉV vonalán könnyű az utazás, a megközelíthetőségünk.

Az Ovis torna során mindig más és más az órák felépítése, ülések, állások, helyben és mozgásban végrehajtott feladatok, kötélhúzás, gimnasztika, jóga gyakorlatok, nyújtó gyakorlatok, talicska verseny, bátorságpróba, akadálypálya, kalózos kidobás, erősítés és egyensúly gyakorlatok, fogócska, bátorságpróba, ugróasztal, magasugrás, célba dobás, labdás feladatok, hulla-hopp karika feladatok, kúszás, mászás, stb.

A foglalkozások után a gyerekeknek, pici meglepetés matricákkal kedveskedünk.

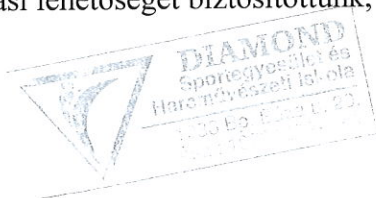
Gyermek létszám: 4-20 fő

Gyermekek korosztálya: 3-6 évesek

III. kerületi lakosok aránya 100%

A másik edzésünk a Hapkido edzések, ami egy koreai harcművészet, mondhatni egy ötletes övédelmi rendszer, amit 7-67 éveseknek tartunk heti rendszerességgel Hétfőn és Pénteken 18.30-20.00 óra között.

A tudásanyagot hosszú évtizedeken keresztül szedtük össze, sok-sok edzés, edzőtáborok, külföldi mesterek szemináriumain, koreai, francia, spanyol, angliai tanulmányutazásokon. Jelenleg általános iskolások, gimnazisták, egyetemisták, anyuka és apukák, sőt nagypapa is jár edzéseinkre. Több családból testvérek járnak, ahol a legnagyobb volt a szükség ott ingyenes edzészátogatási lehetőséget biztosítottunk, hála az Önkormányzat támogatásának.



*Gabor Ebend*

A Hapkido edzéseken mindig más a program, meditáció, légzéstechnika, bemelegítés, gimnasztika, jóga és nyújtó- gyakorlatok, állások, támadó- és védekező kéztechnikák, rúgások, dupla rúgások, váltott lábas rúgások, speciális rúgások, Gurulás és eséstechnika, Pontkesztyűzés, Pajzsozás, Töréstechnika, rengeteg ötletes önvédelmi fogás, küzdelem védőfelszerelésekben, Szivacs kardozás, bambuszkardozás, nunchakuzás, rövid bot technikák, hosszú bot technikák, elméleti oktatás, előadások az egészséges életmódról, a helyes étkezésről, az alkohol, a cigaretta, és a drogok káros hatásairól,

A Hapkido nem versenysport, hanem inkább a szabadidősport kategóriába sorolható, de 2021.október 10.-én nagy sikerrel vettünk részt az Országos Hapkido Versenyen Hódmezővásárhelyen, ahol a sok aranyérem mellett a legtechnikásabb versenyzőnek járó elismerést is elnyertük. Csupán 5 fővel indultunk, de összesítésben a 2. legeredményesebb csapatként végeztünk.

Résztevők létszáma: 15-20 fő

Korösszetétel: általános iskolások 10 fő, gimnazisták 3 fő, Főiskolás 3 fő, Szülők 3 fő, nagypapa 1 fő

III. kerületi lakosok aránya 90 %

Indoklás:

Terembérlet 2022.április 9-10. felkészülési edzésekhez

Könyvelési díj – mint civil szervezetnek a hivatalos kötelező könyvelésünket vezetik.

Tatami Puzzle összerakható, a beltéri edzésekhez, hogy mezítláb edzeni tudjunk.

Fénymásoló papír – Papír írószer szükség szerint, írásos tananyaghoz, feladatokhoz.

Egészségügyi papír – Minden napos használathoz, szükség szerint.

Küzdősport felszerelés, a Hapkidos gyerekek testi épségnek óvása céljából, védőfelszerelés.

Ezúton is szeretnénk megköszönni az Óbuda-Békásmegyer Önkormányzattól kapott pályázati támogatást, amiből az évtizedes színvonalas munkánkat nem csak folytatni tudtuk a nehéz Covid-os időszak után, hanem sikerült támogatni több rászoruló sportolóinkat, ingyenes edzés látogatás biztosításával, küzdőfelszereléssel és fejleszteni is tudtunk.

A támogatás egy részét a tavaszi edzőtábor 2022.04.09-10. terembérletére, papír vásárlásra, és a könyvelési díjra is fordítottuk.

Csatolok pár fotót az edzéseinkről, működésünkről.

Budapest, 2022.november 26.



Ébend Gábor ügyvezető elnök  
Diamond SE.

## Szakmai beszámoló Fotók

Támogatott neve: Diamond Sportegyesület és Harcművészeti Iskola

Címe: 1033 Budapest, Búza utca 20.

Telefonszáma: 0620 9460321

E- mail címe: gabor.ebend@gmail.com

Csatolok pár fotót az edzéseinkről, működésünkről.

### OVIS TORNA:



Bp. 2022. november. 27.



*Ebend Gábor*

HAPKIDO Koreai harcművészet



Bp. 2022. november 27.



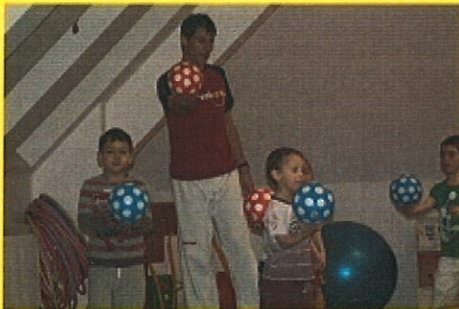
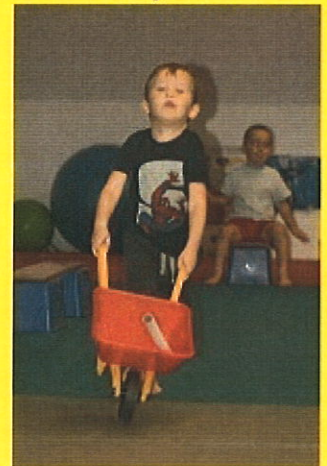
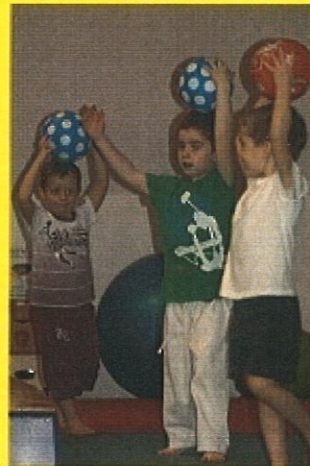
Ébed Gábor



# OVIS TORNA

www.facebook.com/OvisTorna

Vidám - játékos - képességfejlesztő - ovis torna indul 3-6 éveseknek! Gyere el Te is!



gimnasztika  
 ülések, állások,  
 feladatok futás közben  
 sorversenyek  
 ugró gyakorlatok  
 fogócska  
 kötélhúzás  
 magasugrás  
 erősítés  
 lazító gyakorlatok  
 egyensúly gyakorlatok  
 futóverseny  
 célbadobás  
 labdavezetés  
 kúszás, mászás  
 kalózos játék  
 akadálypályák



**DIAMOND**  
 Sportegyesület és  
 Hírcímvesztési Irtószolgálat  
 1033 Bp. Buzsá U. 20.  
 Ász. : 19704932-1-51  
*Ebend Gábor*

Info : 0620 9460321



Diamond Sportegyesület  
 Ébend Gábor Európa-bajnok, edző  
 gabor.ebend@gmail.com

A Kaszásdűlő HÉV megállónál!  
 www.Hapkidosuli.hu

**Hétfő:** 17.45 - 18.30  
**Péntek:** 17.45 - 18.30

**1033 Pethe Ferenc tér 1-3.  
 Jövőbarát Alapítvány**