**Miklós Enikő, I. év Testnev tornat.**

 Nemrég egy fantasztikus Erasmus+ mobilitáson vettünk részt Budapesten, amely nemcsak sportos, hanem közösségi élményekkel is tele volt. Az utazás célja az volt, hogy együtt fedezzük fel a Testnevelési Egyetem sportlétesítményeit, kipróbáljunk új mozgásformákat, és közben még jobban összekovácsolódjunk. Az izgalmas programok és az együtt töltött idő minden várakozásunkat felülmúlta.

  Az első nap egy modern fitneszteremben indult, amely rögtön lenyűgözött minket a professzionális felszereléseivel. Miután alaposan bemelegítettünk, mindenki kiválaszthatta a számára legérdekesebb gépeket és gyakorlatokat. Együtt dolgoztunk, biztattuk egymást, és a közös edzés során sikerült mindenkit arra ösztönözni, hogy a saját határait túllépve hozza ki magából a legtöbbet. Ez a közös munka nemcsak fizikailag tett próbára bennünket, hanem megalapozta a kirándulás csapatszellemét is.

   Délután egy atlétikai pályára látogattunk el, ahol lehetőségünk volt megfigyelni, hogyan zajlik egy profi edzés. Megnéztük, hogyan készülnek az atléták a versenyeikre, és lenyűgözött bennünket a kitartásuk, a fegyelmük és az elszántságuk. Bár mi magunk nem vettünk részt az edzésen, rengeteget tanultunk abból, ahogyan dolgoztak, és inspiráló volt látni az elkötelezettségüket. Az edzés megfigyelése során mindenki elgondolkodhatott azon, hogy a sikerhez milyen fontos az odafigyelés és az alázat a sport iránt.

   A következő nap egy újabb különleges helyszínen kezdődött: meglátogattunk egy híres futballakadémiát. A vezetők körbevezettek minket a létesítményben, bemutatták az akadémia működését, és meséltek a csapatok mindennapjairól. Megtudtuk, hogyan nevelnek tehetséges fiatalokat, és milyen elvek mentén dolgoznak a játékosok fejlesztésén. Az egyik csapatról részletes bemutatót is tartottak nekünk, amelyből képet kaphattunk arról, hogy mennyi munka és elkötelezettség szükséges ahhoz, hogy valaki profi futballistává váljon. Nagyon érdekes volt látni, milyen összehangolt rendszerben dolgozik egy ilyen akadémia, és mindannyian gazdagabbak lettünk ezekkel az új tapasztalatokkal.

   A sportos élmények folytatásaként judoedzésen vettünk részt. Ez a program különleges kihívás volt, hiszen sokunk számára teljesen új volt ez a mozgásforma. Az edző türelmesen mutatta meg az alapfogásokat, és már az első percekben érezhető volt, hogy ez az edzés nemcsak a fizikai állóképességünket, hanem a figyelmünket és a koncentrációnkat is próbára teszi. Az első lépéseket sok nevetés kísérte, de ahogy haladtunk előre, mindenki egyre magabiztosabban mozgott. Az edzés végére már úgy éreztük, hogy sikerült elsajátítanunk néhány alapvető technikát, és közben rengeteget tanultunk egymásról is.

   A sportprogramokon túl a szabadidős tevékenységek is különleges színfoltjai voltak a kirándulásnak. Bár klikkesedve, de sétáltunk a Duna-parton, gyönyörködtünk Budapest lenyűgöző épületeiben, és felfedeztük a város vibráló atmoszféráját. Ellátogattunk néhány hangulatos kávézóba, ahol közösen beszélgettünk és lazítottunk. Az estéket társasjátékokkal és közös vacsorákkal töltöttük, amelyek még inkább megerősítették a kialakult ,,bandánk” egységét. Ezek a pillanatok nemcsak pihentetőek voltak, hanem lehetőséget adtak arra, hogy még jobban megismerjük egymást.

   Ez a közös mobilitás minden szempontból felejthetetlen volt. A sportprogramok révén nemcsak új készségeket sajátítottunk el, hanem megértettük, milyen fontos az összefogás és az egymás iránti támogatás. A szabadidős tevékenységek pedig még színesebbé és emlékezetesebbé tették az együtt töltött időt. Hálás vagyok ezért az élményért, és biztos vagyok benne, hogy mindannyiunkban maradandó nyomot hagyott ez az utazás. Már alig várom, hogy újra hasonló programokon vehessünk részt!