

Bajzáth Attila

A girja, a buzogány és az olimpiai súlyemelés

# TARTALOMJEGYZÉK

1. A girja.....	4
1.1 A girja súlya és eredeti feladata .....	4
1.2 A girja edzés célú használatának kezdetei .....	6
1.3 Vermes Lajos, Keresztessy vívómester, Veresmarty Mihály és Abs Károly.....	8
1.3.1 Vermes Lajos .....	8
1.3.2 Abs Károly.....	9
1.3.3 Veresmarty Mihály girya mutatványa .....	10
1.4 A legjelentősebb girja eredmények a XIX. végén– XX. század elején.....	12
2. Súlyemelés.....	14
2.1 A súlyemelés és a súlyzó kialakulásának rövid története.....	14
2.2 Súlyemelő „világbajnokságok” 1898-1925 .....	18
2.3 1896-1925 súlyemelő Európa bajnokságok.....	35
2.4 Súlyemelés az olimpiákon (1896-1925 között) .....	43
2.5 A magyar olimpiai súlyemelés 1889-1897.....	49
2.6 Türk Wilhelm, lutz lajos, Boudgast emil .....	52
3.Buzogány .....	54
3.1 Buzogány története .....	54
3.2 Magyar utalások a buzogány használatra .....	59
3.3 Tom Burrows .....	61

## Előszó

„A súly amelyet felemelsz, izmaidat erősíti.  
A szenvedés amit elviselsz, lelki erőidet fokozza.  
A szellemi erőfeszítés, amelyet kitartóan folytatsz, mulandó önmagad fölé emel.”  
Szepesi Mária

10 éve gyűjtöm a cikkeket, fotókat a girjáról, buzogányról, olimpiai súlyemelésről és régi erős emberekről. Jelen könyvben ezeket szeretném közreadni. Bemutatva a történelmi hátteret, a főbb mozzanatok és ismertette a legjelentősebb eredményeket. Mindegyik eszköznél magyar példákat, eseményeket, versenyeket is megosztok.

A girjánál és a buzogánynál a mozgalmas XIX. század végére koncentráltam.

Az olimpiai súlyemelésnél az 1896-1925 közötti időszakot mutatom be. Publikálom ez időszak nemzetközi versenyait így kitöltve a jelenlegi űrt. Ugyanis ezek idáig nehezen hozzáférhetők voltak.

Kutatásaim során eddig ismeretlen erős embereket is találtam. Ők is bekerültek a könyvbe.

A sporteszközök fejlődésének részletes bemutatása –csupán érinteni fogom ezt a témát, sem pedig a használatra nem fogok részletesen kitérni.

Köszönöm testvéremnek, Bajzáth Renátának a formázásban, szerkesztésben nyújtott segítségét. Köszönöm Neki és Dr. Bede Ancsának, amiért elmondták véleményüket és ötleteket adtak.

Ez a könyv tisztelgés és emlékezés egy letűnt kor régi erős emberei előtt...

# 1. A GIRJA

## 1.1 A GIRJA SÚLYA ÉS EREDETI FELADATA

A girját Oroszországban takarmánymérésre használták. Ez az eszköz szolgált ellensúlynak.



Ehhez kapcsolódik egy téves feltevés. Sokan úgy gondolják a napjainkban lévő girja méretek abból erednek, hogy 1 orosz pud 16 kg – egészen pontosan 16,3804964 kg. Azonban ettől teljesen eltérő súlyú girjákat is használtak. Így egyelőre rejtély, miért van az edzésre használt girjáknál 8 kg-os –fél pudos ugrás. Természetesen ma már akár 1 kg-ként is vehetünk girját.



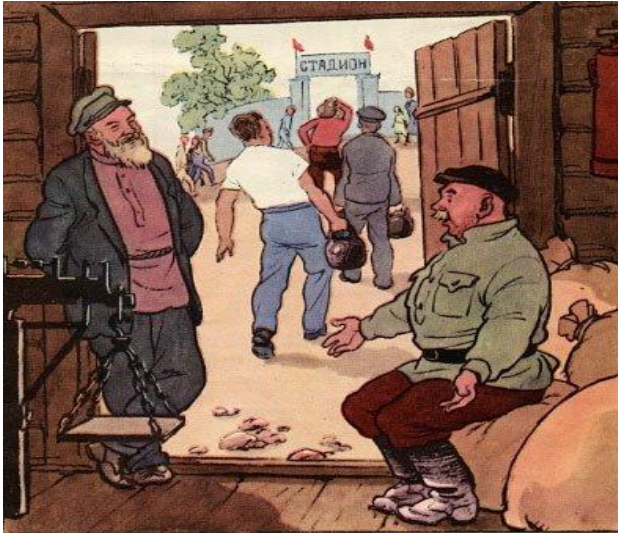
Stéphane Dogman nevű facebook felhasználótól méretaránynak gyufásdobozt helyezett el.

A 2005-ben Nyizsnij Novgorod városban megjelent Girja na csase vesov –írója Ronzsin- a girja első említését Ivan Groznogo 1556-os rendeletéhez köti. Ebben az utászbán a girják bélyegzéséről –ami valószínűleg a hitelesítést szolgálta- és a baráti mértékegységekről ír. Természetesen, mint a történelemben oly sokszor az első említés nem jelenti feltétlenül az első megjelenést. Az utász szövege mindenesetre arra utal, hogy régebb óta használják a mérlegelésnél.

## 1.2 A GIRJA EDZÉS CÉLÚ HASZNÁLATÁNAK KEZDETEI

Az eredeti feltevés szerint a parasztok a mérlegelések során rájöttek, hogy jó hatással van az erőnlétükre, ezért elkezdtek ezzel edzeni.

Nem hiszem, hogy 10-12 órás –főleg ha aratás időszakban járunk- kemény fizikai munka után még edzeni lett volna kedvük. Szerintem inkább az urak, a jobb módúak kezdték el edzésre használni.



*Mérném én a takarmányt, de a legények elvitték az ellensúlyt. A girevik-online.ru oldal fórumából.*

Soha nem hagyott nyugodni a kérdés, miért pont az 1800-as években kezdték el edzés célra használni az eszközt. Akkor jelennek meg az első könyvek is a használatáról - pl.: Dr. Kraevskij - az orosz nehézatlétika atyja – könyve, aki a pácienseinek előszeretettel ajánlotta a girját.



*Ádám és Éva a paradicsomban*

Erre a választ a magyar Herkules újság 1884-es évfolyamának 7. számának 5. oldalán kaptam meg:

„A vasak közül a legtöbben a súlyzókat és a vasrudakat ismerik, mint amelyek ép a súlyemelésre készültek és a mázsálási súlyokat ... A legtöbb helyen a mázsálási súlyokat használják. Különösen, hogy a régi súlyok használhatatlanná váltak és olcsón lehet hozzájuk jutni.” Ez alapján úgy tűnik a mértékegységek egységesítése miatt kezdtek feleslegessé válni a mérleg ellensúlyok. (Verő József: Akadémiánk és méter-rendszer bevezetése szakcikke megerősíteni látszik ezt a feltevést. 1874-es VIII. törvénycikkely emelte jogerőre az új egységes mértékegységeket hazánkban. ”Ettől az időponttól kezdve Magyarországon a méter és a kilogramm az egyedül és kizárólagosan törvényes mértékegységek.” Részletek a fenti forrásból. )

Én ennek ellenére óvatosan fogalmaznék. Ez is hozzájárult a girja eszköz edzés célú felhasználásának elterjedéséhez.

A magyar sportújságokban ritkán előfordul a vaskörte nevű eszköz. Eleinte csak tippeltem, hogy talán ez a girja régi magyar elnevezése. Amikor megtaláltam a Vermes Lajosról készült rajzot és cikket, ez biztossá vált. Erről a következő fejezetben írok.



### 1.3 VERMES LAJOS, KERESZTESSY VÍVÓMESTER, VERESMARTY MIHÁLY ÉS ABS KÁROLY

#### 1.3.1 VERMES LAJOS

Herkules 1885 június (22-26. sz.)



Ezen a rajzon –és sok más régi fényképen- jól látható, hogy nem csak fix füllel rendelkező girják léteztek abban az időben.



A magyar Herkules újság Vermes Lajosról szóló cikke és az ehhez kapcsolódó rajz egyértelművé tette, hogy a vaskörte eszköz a girja régi magyar neve. Azonban egyelőre nincs válasz, mikor terjedt el ez a név.

Vermes Lajosról a következőt írja a magyar Herkules újság – 1885. év 22. szám 4-5. oldal:

Kiváló kerékpáros „, de a legszebb eredményeket a súlyemelésben érte el. Az egy mázsás vasrudat és vagy körtét bal kézzel is háromszor kinyomja. Az emelésnél rendkívüli ereje mellett ügyességét is érvényre juttatja úgy, hogy már teljesen fáradt karjainak minden izmával tud segíteni. A lapunk által első alkalommal kitűzött Herkules díjat is Vermes Lajos nyerte mikor is az 50 fontos rúd előírt 15-szöri emelése után két kézzel a mázsás rudat 12-szer emelte alsó tartásból fej fölé és még ezután az 50-est 41-szer emelte fel. E remek eredményt azonban ismét javítaná....”

A 100 kg-os vaskörte bal kézzel történő háromszori kinyomásában nagyon kételkedek. Különösen, ha szétnézünk a mai erős emberek között. A kilökése már hihetőbb lenne. Főként, az 1887-es júniusi cikk alapján. Ebben az újságíró az angolok eredményét közli. Zárásként hozzáteszi:

„Kiváló jó eredményt Vermes Lajos és Vörösmarty Mihály értek el nálunk, de egészen nyugodt testtartással egyikőtől sem láttuk még az egy mázsának sem egy karral való fej fölé nyomását. Pedig csak ezen felül jön számításba a súlyemelés.”

### 1.3.2 ABS KÁROLY

Ő is egy eddig ismeretlen régi erős ember. Német származású, 1851-ben született Gross Godemskban. Mint abban az időben oly sokan ő is próbálkozott birkózással a súlyemelés mellett. Azonban legjobb eredményeit súlyemelésben érte el. Nála is találkozunk a körte / vaskörte kifejezéssel.

Sportvilág újság 1895. év 5. szám 3. oldal:

A leghíresebb orvosok tüdejének működését valamint ütőérváltozásait gyakran vizsgálták, oly rendkívül ritka viszonyt mutattak ezek, hogy rendkívüli kitartásai nagyrészt ennek tulajdonítják. Izomzata annyira egyenletes és egyformán kidolgozott volt, hogy egyik izomcsoport sem tűnt ki különösen. 100 kg-os testsúllyal rendelkezett. Hivatalosan ellenőrzött erőmutatványai közül a főbbek:

Egy karral:

- 80 kg-os súlyzórud fej fölé rántva a földről (Szakítás- szerző)
- 92 kg-os súlyzó kitolása a fej fölé földről, vállmagasságban való megszakítás nélkül. (Talán egy szünet nélküli felvétel és nyomás. - szerző)
- 100 kg-os függélyesen álló hosszú súlyzót truc segítségével vízszintesre hozva vállmagasságban, onnan folytatólagos lassú kitolása. (Várom a megoldásokat. - szerző)
- 50 kg alapállásban háromszor lassan kitolva vállmagasságból.
- 110 kg-os súlyzó két karral vállhoz emelve, onnan jobb karral tiszta kitolás
- 40 kg-os körte jobb karral előre kitartva alapállásban. Kevés hátrahomorítással 50 kg

Kettő karral:

- Minden kézben két darab 16 kg-os vaskörtével nyújtott karemelés fej fölé onnan vállmagasságba oldalt és folytatólag lassú nyújtott karemelés előre.
- 50 kg-os körtével mindegyik kézben alapállásból lassú és megszakítás nélkül való kitolás a fej fölé.

- 110 kg-os súlyzórúd vállhoz rántva tiszta kitolás háromszor
- 130 kg-os súlyzórúd egyszeri tiszta kitolása
- 150 kg-os súlyzórúd egyszeri feltaszítása csaknem kitolása (Lökés? Láblökéses nyomás?- szerző.)

Színpadon vagy managében kedvenc mutatványa volt Absnak a lovak emelése. Vállszerszámmal 1200 kg-ot bírt emelni.

Itt ér véget a Sportvilág Abs Károlyról szóló cikke. A lovas mutatványa talán így történhetett:



*A képen Walter Joseph látható*

Keresztessy vívómesterről részletes cikket közöl a *Herkules* az 1892-es év 13. szám 2. oldal. A minket érdeklő rész így hangzik:

„Huszonhat éves korában annyira acélos volt karizma, hogy egyenesen kinyújtott jobb kezének kisujjára egy ötven fontos vaskörtét akasztott s ezzel a súllyal és egy darab faszénnel, mintha csak plajbász lett volna kiírta nevét a falra.”

### 1.3.3 VERESMARTY MIHÁLY GIRYA MUTATVÁNYA

A magyar *Herkules* újság 1884. év 1. számának 2. oldalán olvasható.

„A súlyemelésben zajos megérdemelt tapsokat aratott Veresmarty Mihály óriási erőt igénylő elegáns emeléseivel. Két 50 fontos vaskörtét egyszerre emelt kétkézrel fejfőlé és nyújtott karral vállmagasba eresztve innen újra felnyomta. Egy 50-es körtét kisujjal nyomott fej fölé.

A mászás rudat állva és fekvő könnyedén emeli. Szépen és nagyokat emeltek még Stern Alfréd, Arnold Róbert, Körher Ferenc és ifj. Kossuth Péter.”  
Az ő eredményeiket viszont nem közli az újság. Ha angol fonttal számolunk, akkor az 50 font 22,815 kg.

## 1.4 A LEGJELENTŐSEBB GIRJA EREDMÉNYEK A XIX. VÉGÉN– XX. SZÁZAD ELEJÉN

Girya körökben a XIX.-XX. század fordulóján élt Pjotr Kriloffot tartják a girja királyának. Azonban a Göerner the Mighty <sup>1</sup>című könyvben – mely Hermann Göerner erős ember életéről szól - komolyabb és széles körű girja eredményeket találtam.



*Herman Göerner* (Kép forrása: [https://en.wikipedia.org/wiki/Hermann\\_G%C3%B6rner](https://en.wikipedia.org/wiki/Hermann_G%C3%B6rner))

- Jobb kezes szakítás kettő girját összefogva melyek súlya összesen 187,5 font (Kb. 85 kg)
- Jobb kézzel 110 és ¼ font (Kb. 50 kg) girjával 48 szakítás. (Valószínűleg letétel nélkül.)
- Jobb kezes szakítás girját csak mutatóujjal fogva. Súlya 132 és ¼font. (Kb. 60 kg)
- Jobb kezes szakítás kisujjal 110 és ¼ font (Kb. 50 kg) súlyú girjával
- Bal kézzel szakítás kettő girját összefogva 193 font (Kb. 87,3 kg)
- Jobb kézzel kettő girját összefogva szakítás 211 és ¾ font (96 kg).
- Jobb kézzel szakítás 3 girját összefogva szakítás 166,5 font (Kb. 75,5 kg)
- Kettő kezes szakítás 2 girjával melyek súlya összesen 220,5 font (Kb. 100 kg). 4 ismétlést hajtott végre.
- Széken ülve kettő 50 kg-os girjával katonai nyomás.
- Kettő kézzel bárhogy gyakorlat

1920. július 25. Göerner 430 fontos összeredményt állított fel – kb. 195 kg. Először kettő girját fellendített fej fölé. Ezek közül az egyik 110 font és ¼ a másik 99 és ¼ font súlyú volt. Ezután lehajolt a harmadik girjáért 110 és ¼ font súlyú és fellendítette majd áttette a másik kezébe –amiben ekkor már kettő, illetve ezzel együtt három girját fogott. Ezt követte a negyedik girjáért való lehajolás és fellendítés. Göerner rekordját mai napig senki nem döntötte meg.

---

<sup>1</sup> Edgar Müller: Göerner the mighty (Leeds 1951) 54.-57. oldal. Érdemes megemlíteni még 330 kg-os egykezes elemelés rekordját is.

A geraklion<sup>2</sup> orosz oldalon található girja eredmények közlését is fontosnak tartom:  
Pjotr Krilov, akit a girja királyának szoktak nevezni:  
1909-ben összezárt lábakkal a 32 kg-os girjával 86 katonai nyomást –csak karra nyomás-  
hajtott végre.



*Pjotr Krilov Kép forrása: <http://roughstrength.com/pyotr-kryloff-the-king-of-kettlebells/>*

Alexander Zamenskij gömbbel felfelé nyomás 32 kg-os girjával. Az orosz közösségi oldalakon neki tulajdonítják a Zamenskij nyomást<sup>3</sup>, amit állítólag 48 kg-al tudott végrehajtani. (A végrehajtása a következőképp történik. A kézfejet letesszük a talajra. A tenyérbe teszünk egy girját úgy, hogy a fül része felfelé néz, majd így kinyomjuk.)

---

<sup>2</sup> <http://www.geraklion.ru/news2/item/14145-sorevnovatel'naya-programma-kubka-kraevskogo-po-rekordnomu-podnyatiyu-tyazhestej>

<sup>3</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=OzQ6Lo-0SKc>

## 2. SÚLYEMELÉS

### 2.1 A SÚLYEMELÉS ÉS A SÚLYZÓ KIALAKULÁSÁNAK RÖVID TÖRTÉNETE<sup>4</sup>

#### **Görögök:**

Habár az ősi egyiptomiak, kínaiak, indiaiak és talán mások is űztek ellenállásos edzést, hagyományosan a görögöknek tulajdonítják a modern súlyemelő eszközök őseinek használatát. Norman E. Gardiner könyve, az Atlétika az ókorban szerint, a földön, ahol a progresszív ellenállásos edzés úgynevezett apja a borjút cipelő Milon is élt, a kr.e. V. században három különböző súlyt használtak. A diszkoszt és a javelint távolba hajításra használták, míg a kézben tartott altér vagy haltér a távolugrásban és a gyakorlásban volt segédeszköz. Gardiner szerint Antyllos írásaiban három különböző haltérral végzett gyakorlattal találkozhatunk: „a karok behajlításával és kinyújtásával, ami erősíti a karokat és a vállakat” egy kitöréses gyakorlattal, amikor a haltért kéz távolságra a törzsek előtt tartják és egy olyan gyakorlattal, amelyben felváltva hajlítják és egyenesítik ki a törzset...”



*Halter (Kép a cikkből)*

#### **A rómaiak:**

„Hadedvelő természetük miatt a római férfiak inkább a katonai kiképzés részeként edzettek, mint önmagában az atletikus hősiességért. Érdekes, hogy egy Kr. u. IV. században készült szicíliai mozaik a Piazza Armerinán azt sugallja, hogy a római nők használhattak haltereket az edzéseikben.

---

<sup>4</sup> <http://confidenceandpower.hu/2014/01/27/az-egykezes-sulyzo-eredete/> és <http://confidenceandpower.hu/2014/03/01/a-barbell-evolucioja/>



*Kép forrása a cikkből*

„A Kr.u. II. században jelentette meg gondolatait az edzés terápiás előnyeiről a görög orvos Galénosz a De Sanitate Tuendo- ban (Az egészség védelméről). Ez jelentős orvosi könyv volt a XIX. századig. Galénosz megemlíti a haltérek használatát különböző ugró gyakorlatoknál ... és leír olyan gyakorlatokat is, amelyek magukban foglalták nehezített felszerelések cipelését a vállon, fejen és lábon... Galénosz ajánlja a fából készített eszközök használatát is: egy darab fa „amihez egy darab ólmot csatolunk” jól használható köszvényes betegségeknel...”

#### **Reneszánsz korszak és XVIII. század:**

„1531-ben Thomas Elyot könyvében (Boke Named the Governor) sürgeti reneszánsz kortársait, hogy edzéssel kapcsolatos javaslatokért Galénosz könyvéhez forduljanak. Az otthoni edzéshez meg kellene próbálni sétálni „súlyokkal dolgozni, melyek ólomból vagy más fémből készülnek és a latinok altereknek (haltér) hívták őket, emelni és hajlítani nehéz köveket vagy rudakat, teniszezni és más hasonló gyakorlatokat végezni... Messze a legfontosabb reneszánsz szöveg az edzéssel kapcsolatban Hieronymus Mercurialis: A testgyakorlás művészetéről c. műve melyet Velencében adtak ki 1569-ben... több, mint 100 évig újranyomtatták.... A könyv újraélesztette az érdeklődést Galénosz és az antik görög edzés módszerek iránt... Joseph Addison (1672-1719) az angol költő és esszéista írja a magazinjában a The Spectator-ban ... „Részemről, amikor a városban vagyok .. minden reggel egy órán át gyakorlatokat végzek egy súlyzóval (dumb-bell)....” „Sajnos, hogy mit akart ezzel Addison mondani ma már nem világos. Vajon egy olyan eszköz lengetésére gondolt, amely megjelenésében és használatában azonos a modern súlyzóhoz vagy egy olyan eszközre gondol, amely jobban hasonlít egy kézzel tartott néma harangra- dumb-bell=néma harang....

#### **XIX. –XX. század:**

„A XIX. század elején az ellenállással végzett edzés kezdett az iskolai testnevelés részévé válni... 1828 Charles Beck a német testnevelő... úgy kezdhette a kézi súlyzóval való gyakorlatok leírását klasszikus művében (A Treatise on Gymnastics), hogy „ezek (az egykezes súlyzók) jól ismertek és így nem kívánnak külön bemutatást.” Ez a könyv kettő



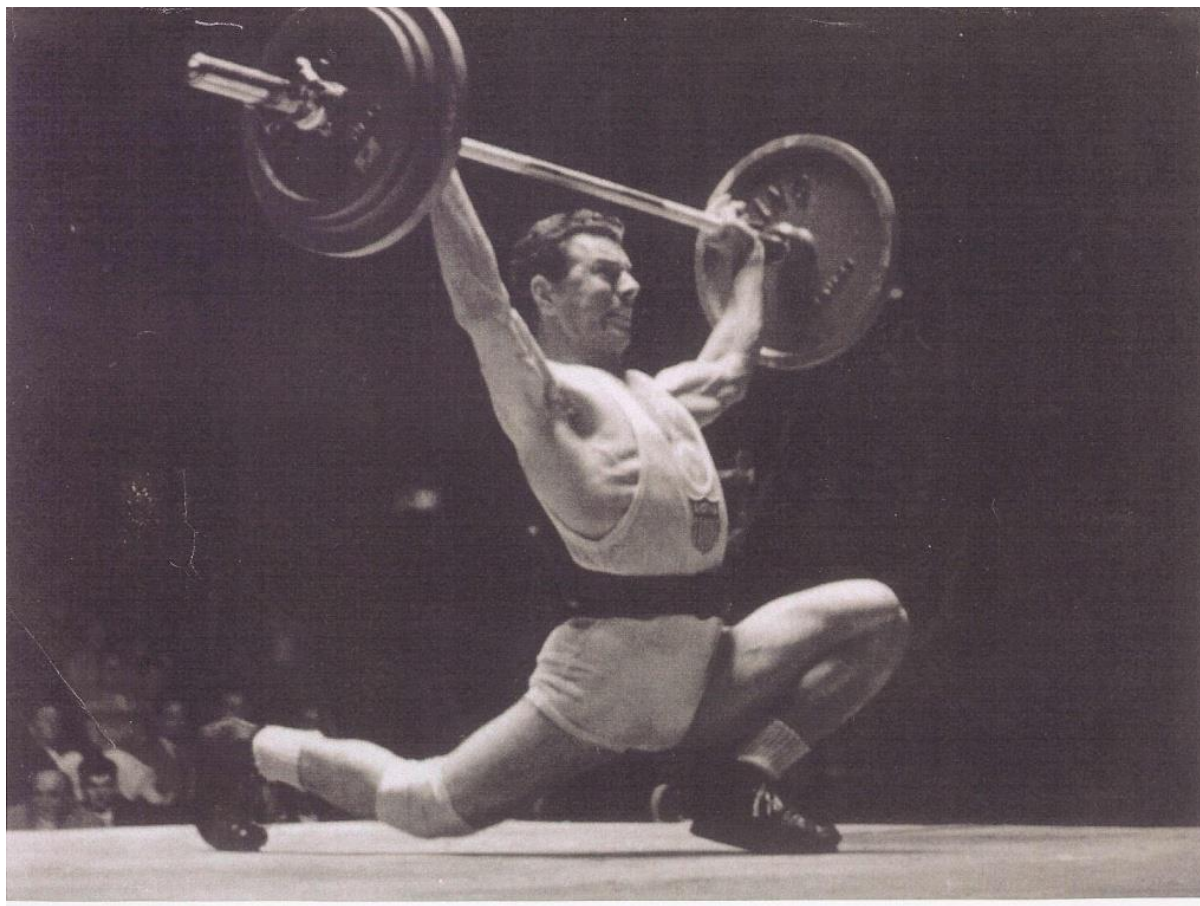
újdonzságot is tartalmazott. „Egy állítható súlyt a dymameometront és a súllyal nehezített rúd emelését... A Beck által leírt dymameometron egy nehéz faládából áll, mely 3 hüvelyk magas és az alapja egy körülbelül 15 hüvelyk szélességű négyzet. A dobozban 144 1x1 hüvelykes rekesz van, melyekbe azonos méretű ólomsúly helyezhető, hogy variálja a terhelést... Beck nem fejt ki, hogy hogyan lehet ezt használni ... Úgy tűnik, hogy ezek az első ellenállással működő eszközök, melyeket specifikusan arra terveztek, hogy variálható súlyzó ideáját testesítsék meg....Hippolyte Triat nyitott egy edzőtermet Brüsszelben, amit 1849-ig vezetett. Aztán Párizsba költözött és ott megnyitotta az egyetlen korábbihoz sem hasonló gymnasiumát...Habár nem ő találta fel őket, egy Triat terméről készült illusztráción tűnek fel az első gömbölyű végű súlyzórudak .... egy reklámcélra szánt brossurában úgy írta le ezeket az eszközöket, mint „rudak hat kilós gömbökkel.” Hogy ezek a súlyzók milyen nehezek voltak és lehetett-e növelni a súlyukat nem ismert... Triat új vállalkozásának emblémájára egy gömbölyű végű súlyzórúd került.... Montaigne kora óta használtak különböző típusú pálcákat és könnyű rudakat edzés céljából... Edgar Mueller szerint egy német edzésrendszer a Turman, szintén tartalmazott gyakorlatokat vaspálcákkal, amelyek 1 méter hosszúak és két-három kilósak voltak. Mueller azt állítja, hogy ezeket a vasrudakat Gutmuths vezette be először ... Nem tudjuk, hogy Triat az ötletet ezekhez a fix súlyú barbelllekhez” innét merítette-e „, de az biztos, hogy hatást gyakorolt a XIX. század második felének fából készült pálcáinak formájára... A barbell –kétkézkes rúd, szerző- kifejezés első használata egy kevéssé ismert 1870-es műben található (Madamme Brennar’s Gymnastics for Ladies, A Treatise on the Science and Art of Callisthenics and Gymnastic Exercises). Madame Brennar szerint a bar-bell „egy olyan eszköz, ami részben a bot, részben pedig a dumb-bell tulajdonságaival rendelkezik....úgy tűnik az eszköz a század végéig nem lett túl népszerű... Mueller szerint az első vas súlyzó rudak, amiket Németországban használtak masszív nehéz eszközök voltak tömör gömbökkel. Ezek nyitottak utat az 1870-es években az „üreges végű súlyzóknak, amiket homokkal vagy ólommal töltöttek fel. 1880-ra tárcsákkal tölthető üreges gömbvégű súlyzórudakat” lehetett vásárolni Németországban. ... Egyes történészek a német erős embernek, Professor Attilának tulajdonítják a homokkal vagy ólommal tölthető üreges súlyok dumbbellek, barbelllek és kettlebellek – girja - ötletét... a bostoni erős ember George Barker Windship sokkal jobb jelölt az állítható nehézségű súlyok feltalálásának megtisztelő címére. 1859-ben ... eldöntötte, hogy végrehajtja a világ legnagyobb dokumentált emelését. Beszerzett két 68 fontos ( 30,8 kg) burkot, amiket egy kovácsoltvas fogantyúval rögzített, ezzel egy 141 fontos (63,95 kg) üres súlyzót hozva létre, amit 180 fontig ( 81,65 kg) lehet tölteni, egyszerűen azzal, hogy fém golyókat tesznek az üregekbe miután levették a fogantyút”... A tárcsával bővíthető súlyzót 1865-ben kezdte el árusítani. „Habár Windship 1865-ben szabadalmaztatta tárcsás súlyzóját, hirtelen bekövetkezett halála 1876-ban jelentősen csökkentette az amerikaiak érdeklődését a súlyemelés iránt...1880-as, 1890-es években szinte lehetetlen volt Amerikában nehéz súlyzókhöz jutni.... ezt a problémát végül a philadelphiai Alan Calvert oldotta meg, aki 1902-ben megalapította a Milo Barbell társaságot...A Milo által árusított első eszköz egy fémgolyókkal tölthető súlyzórúd volt, a végein bádogdobozszerű bellekkel. A súly megváltoztatásához egy szárnyas csavart kellett letekerni és eltávolítani a fedelet.. nem tudjuk hány darabot adtak el ebből a hét és fél dolláros eszközből, de a felhasználók nyilván panaszkodtak, hogy túl sokáig tart átállítani a súlyt, ezzel a módszerrel. 1908-ban Calvert előáll egy új modellel a Milo Triplex-el. .. A külső burkolatot eltávolítva... A nyolc és fél hüvelykes (21 cm) gömbök két részre voltak osztva. Az egyikbe 30 fontnyi (13 kg) súlyt (apró fémgolyókat) lehetett tölteni a gömb végébe. A felosztás másik részébe 25-től 2,5 fontig (11,3-1,13 kg) terjedő fém tárcsákat lehetett hozzáadni vagy elvenni a súly variálásához. .. a brit erősemler, Thomas Inch egy korai és jelentős szereplő volt a súlyzórúd fejlődésében... Többféle tárcsás készletet is árult és azt állította: „Nem mindenki érti, milyen előnyei vannak

annak, ha az ember rendelkezik egy készletnyi tárcsával, egy hozzáillő rúddal és szorítóval stb.. Így egyetlen súlyzó elég számos különböző emeléshez és ez komoly megtakarítást jelent helyben és pénzben is.” Calvert, aki 1909-re szintén árusított tárcsás súlyzókat nem értett egyet vele: „az alapvető hiányossága a csak tárcsával bővíthető súlyzóknak ... hogy csak öt fontonként lehet vagy még nagyobb ugrásokkal növelhető a súly. A súlyemelés sikeres és biztonságos gyakorlásához muszáj, hogy legyen egy súlyzód amit, ha arra van szükség, akkor tudsz unciánként (28 gramm) állítani és ez önmagában elég, hogy ne legyen bölcс dolog olyan súlyzót használni, ami csak tárcsás...Személyes nemtetszése ellenére Calvert kellően előrelátó volt... 1910-es katalógusában már négy tárcsás súlyzókészlet is szerepelt melyek megjelenésükben teljesen modernnek, tehát nem voltak gömbök a rudak végén. ... Németországban az első szabad tárcsás súlyzórudakat és kézisúlyzókat Josef Markl vezette be...Mueller szerint legalább három német cég ellopta Josef Markl ötletét... Heinrich Mayer felszerelésgyártó üzeme Hágában, Westfalenben olyan készletet árult, amiben az összes tárcsa azonos magasságú volt.... Az Amerikai Szabadalmi Hivatal ... 405128 szabadalom egy edzőrúd amit az ohio-i Samuel B. Stockburger jegyzett... „hosszú két kézzel megragadható rugalmas rúdból, az eltávolítható súlyokból és a felerősítéséhez szükséges eszközökből” állt. Úgy tűnik Stockburger volt az első, aki hajlékony rudat javasolt a súlyemeléshez. .. 1905-ben a német Franz Veltum of Fachenheim feltalálta a Veltum súlyzórudat, ami Mueller szerint az első forgópuskás súlyzórúd...”

## 2.2 SÚLYEMELŐ „VILÁGBAJNOKSÁGOK” 1898-1925

Mivel az olimpiai súlyemelés 1898-1925 közötti versenyei nem kellően publikáltak, ezért az alábbiakban közlöm azokat.<sup>5</sup> A táblázatban lévő eredmények mindig kilogrammban értendők.

Technikai végrehajtásban egy nagyon fontos dolgot kell megjegyezni. Az 1950-es évekig<sup>6</sup> nem ismerték a beülve felvételt és szakítást. Kitöréssel hajtották végre ezeket a gyakorlatokat.



Kép forrása: <https://olyliftinginschools.wordpress.com/public-health/>

- 1898. július 31 - augusztus 1. Bécs: 11 atléta 5 országból vett részt az első világbajnokságon. A program 14 gyakorlatból állt. Győztes Wilhelm Türk. Második helyezett Eduard Binder (szintén Ausztriából). Harmadik helyezett Georg Hakkenschmidt (Oroszország).
- 1903. október 13-15. Párizs: Második világbajnokság. 15 atléta 5 országból vett részt. A program 11 gyakorlatból állt. A professzionális atléták között: első helyezett Pjer Bonn Franciaországból. Második helyezett Szergej Eliseev Oroszországból. Harmadik

---

<sup>5</sup> Forrás: Aptekar M. L.: Trzselaja atletika (Moszkva 1983, Fizikultura Sport) . Ebből a könyvből vettem át az Európa-bajnokságok és az olimpia eredményeit is –következő fejezetek.

<sup>6</sup> <http://amatorsulyemeles.hu/vlaszov/>

helyezett Emil Deriac (Svájc). Az amatőr csoport eredményei: első helyezett Svájcban Franc Lankuord, második helyezett Németországból Genrih Schnaiderat, harmadik helyezett Gustav Empein Belgiumból.

- 1904. április 18. Bécs: Harmadik világbajnokság. 12 atléta vett részt. A program: 100 kg-al minél több katonai nyomás és egykezes szakítás ismétlésre 50 kg-al. Az eredmény nem ismert.<sup>7</sup>
- 1905. április 8-9. Berlin: 14 atléta vett részt 3 országból. Itt már megjelenik a súlycsoport.

Név	Ország	Szakítás bal kézzel	Szakítás jobb kézzel	Nyomás kettő kézzel	Lökés kettő kézzel	Összesen
Könnyű súly 70 kg-ig						
<b>Nikolaus Vinkler</b>	Német-ország	55,7	57	100	115	327,7
<b>Albert Hansen</b>	Német-ország	50	53	96	111	310
<b>Paul Grimmer</b>	Német-ország	49	52	95	109	305
Középső súly 80 kg-ig						
<b>Otto Bahler</b>	Német-ország	61,7	63	106	124,3	355
<b>Josif Lindiger</b>	Német-ország	62,1	62,6	108,3	122	355
<b>Emil Gancer</b>	Ausztria	59,6	60,1	105,8	119,5	345
Nehéz súly 80 kg fölött						
<b>Josiph Steinbach</b>	Ausztria	65,5	65	125	160	415,5
<b>Karl Vitchelberger</b>	Ausztria	65,5	70	110	150	395,5
<b>Franz Pitka</b>	Ausztria	65	65	110	140	380

<sup>7</sup> Az 1904-es Magyar Súlyemelő Bajnokságon 50 kg-al kellett minél több emelést – nyomást? – végrehajtani. Skultety Sándor nyert 19 ismétléssel. Forrás: <http://www.huszadikszazad.hu/1904-julius/sport/szegedi-sportunnepe>

- 1905. június 11.-13. Duisburg: 7 atléta 3 országból. (Ebben az évben három világbajnokságot is rendeztek, ennek oka viszont nem ismert - szerző). Az eredmények kg-ban értendők. Itt nem voltak súlycsoportok.

Név	Ország	Szakítás bal kézzel	Szakítás jobb kézzel	Szakítás kettő kézzel	Nyomás kettő kézzel	Lökés kettő kézzel	Összesen
<b>Josiph Steinbach</b>	Ausztria	65	57,5	95	130	160	517,5
<b>Genrich Neuhaus</b>	Német- ország	80	65	105	120	145	515
<b>Alois Zeiloe</b>	Német- ország	70	65	90	130	155	510

- 1905. október 14-15. Párizs: 18 atléta 3 országból vett részt – Belgium, Franciaország, Svájc.

Név	Szakítás bal kézzel	Szakítás jobb kézzel	Szakítás kettő kézzel	Nyomás kettő kézzel	Lökés kettő kézzel	Összesen
Könnyű súly 70 kg-ig						
<b>Pjer Bjerson</b>	60,5	62,7	75,3	88,3	118,7	405,5
<b>Sarl Lubaurt</b>	55	62,7	73,3	84,7	115,4	391,1
<b>Marcel Buteilov</b>	55	61	72,3	84,7	115,4	388,4
Középsúly 80 kg-ig						
<b>Andre Diufor</b>	70,5	67,5	81,5	91,4	119,6	435,5
<b>Misel Baul</b>	71,5	69,5	81,5	90	119,6	432,1
<b>Rose Morbi</b>	70	66,5	79,5	90,7	118,9	425,6
Nehézsúly 80 kg-tól						
<b>Emil Schwertzer</b>	80	75	95,5	95	125	470,5
<b>Emil Peugeot</b>	71,5	72,5	89,5	90,5	124	448
<b>Gustav Lezel</b>	76,7	72,5	89,5	85	124	447,7

- 1906. március 18. Lille: Hetedik súlyemelő bajnokság. Ennek az az érdekessége, hogy girját is használtak.

Név	Ország	Szakítás egy kézzel	разведение <sup>8</sup> egy kézzel	Nyomás kettő	Lökés kettő	Összesen
-----	--------	------------------------	---------------------------------------	-----------------	----------------	----------

<sup>8</sup> Egy girját a vállhoz kellett venni. Ezután oldalra ki kellett nyújtani a kart úgy, hogy párhuzamos legyen a talajjal. Ebből a nyújtott pozícióból csak karhajlítással a girját vissza kellett emelni vállhoz és vissza kinyújtani párhuzamosra a kart.

				<b>kézzel</b>	<b>kézzel</b>	
Könnyű súly 80 kg-ig						
<b>Albert Derobaks</b>	Francia ország	70	28	101	116	315
<b>Lui Vasser</b>	Francia-ország	77,5	25	85	110	297,5
Nehézsúly 80 kg-tól						
<b>Genrih Schnaiderait</b>	Német-ország	80	32,5	105	125	342,5

- 1907. május 18-19. Frankfurt-am Main: 16 atléta 3 országból vett részt.

<b>Név</b>	<b>Ország</b>	<b>Szakítás bal kézzel</b>	<b>Szakítás jobb kézzel</b>	<b>Kettő kezes nyomás</b>	<b>Kettő kezes lökés</b>	<b>Összesen</b>
Könnyű súly 70 kg-ig						
<b>Iogani Zebroszki</b>	Németország	67,5	60	95	115	337,5
<b>Birgili Gueraz</b>	Svájc	65	60	85	110	320
<b>Genrich Glencer</b>	Németország	62,5	55	90	112,5	320
Középsúly 80 kg-ig						
<b>Gans Fromberger</b>	Németország	60	65	115	135	375
<b>Andreas Lutc</b>	Német-ország	70	65	105	130	370
<b>Gans Abraham</b>	Német-ország	70	65	110	120	365
Nehézsúly 80 kg-tól						
<b>Genrich Rondin</b>	Németország	86,5	84,5	120	144,5	435,5
<b>Genrich</b>	Németország	82	81,5	110	155	428,5



<b>Schnaiderait</b>						
<b>Georg Schleidt</b>	Németország	75	70	125	150	420

- 1908. október 18-19. Bécs: 18 atléta vett részt. (Osztrák házi bajnokságnak tűnik.)

Név	Szakítás bal kézzel	Nyomás egy kézzel	Szakítás jobb kézzel	Szakítás kettő kézzel	Nyomás kettő kézzel	Lökés kettő kézzel	Összesen
Középsúly 80 kg-ig							
<b>Jogan Eibl</b>	70,5	56	70,5	89,5	111	130	527,5
<b>Anton Redlik</b>	65,5	50	66	90	115	130	516,5
<b>Jogan Staudinger</b>	65,5	50	66	90	113	130	514,5
Nehézsúly 80 kg-tól							
<b>Josiph Grafl</b>	80,2	79,8	70	108	146	161	645
<b>Bertold Tandler</b>	74	81	70	100	145	161	631
<b>Emil Dancer</b>	67	74	63	91	138	154	587

- 1909. szeptember 2-3. Bécs: 14 atléta kettő országból – Ausztria, Németország. Az eredmények kg-ban értendők.<sup>9</sup>

Név	Szakítás bal kézzel	Szakítás jobb kézzel	Szakítás kettő kézzel	Nyomás kettő kézzel	Lökés kettő kézzel	Összesen
Középsúly 80 kg-ig						
<b>Jogan Eibl</b>	80,2	75	95	100	125	470,2
<b>Josiph Hofbeck</b>	70	73	90	100	125	458
<b>Anton Lenc</b>	61	65	91	104	120	441
Nehézsúly 80 kg-tól						
<b>Josiph Graf</b>	78,7	88,4	111	140	165	583,1
<b>Karl Svoboda</b>	69,7	79,4	102	131	151,3	533,4
<b>Bertold Tandler</b>	69,1	80	100	128	148,3	525,4

- 1910. június 4-6. Düsseldorf: 25 atléta 5 országból vett részt. Itt már négy súlycsoport jelenik meg.

Név	Ország	Szakítás bal kézzel	Szakítás jobb kézzel	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes lökés	Összesen
Testsúly 60 kg-ig						
<b>Emil Kliment</b>	Ausztria	62,8	62,2	92,5	107,5	325

<sup>9</sup> Az 1909-es Magyar Súlyemelő Bajnokságon kitartás szerepelt. Junioroknak 30 kg-ot – győztese Téger József, senioroknak 50 kg-ot kellett kitartani – győztese Dörflinder Gyula. (Forrás: <http://www.huszadikszazad.hu/1909-december/sport/magyarország-1909-evi-sulyemeles-bajnoksaga>)

<b>Afred Anschutz</b>	Németország	55	51	84	96,5	286,5
<b>Franz Schmidt</b>	Németország	55	52	83,5	95,5	286
Könnyű súly 70 kg-ig						
<b>Zugel Roland</b>	Németország	57,5	52	100	125,5	335
<b>Karl Svoboda(2.)</b>	Ausztria	57,5	52	99	125,5	334
<b>Josiph Schwabl</b>	Ausztria	54,5	49,5	96	121	321
Középsúly 80 kg-ig						
<b>Gans Abraham</b>	Németország	65	60	110	140	375
<b>Karl Akkerman</b>	Németország	65	60	107	136	368
<b>Rudolf Oswald</b>	Ausztria	64,5	59	107	135	366
Nehézsúly 80 kg-tól						
<b>Josiph Graf</b>	Ausztria	85	75	130	170	460
<b>Genrich Rondi</b>	Németország	84	75	125	147,5	431,5
<b>Bertold Tandler</b>	Ausztria	70	65	140	150	425

- 1911. április 29-30. Stuttgart: 29 atléta 4 országból vett részt. Az eredmények most is kilogrammban értendők.

<b>Név</b>	<b>Ország</b>	<b>Szakítás bal kézzel</b>	<b>Szakítás jobb kézzel</b>	<b>Kétkezes nyomás</b>	<b>Kétkezes lökés</b>	<b>Összesen</b>
60 kg-ig						
<b>Alfred Anschotz</b>	Németország	60	62,5	90	110	322,5
<b>Emil</b>	Ausztria	55	55	90	112,5	312,5

<b>Kliment</b>						
<b>Georg Fogel</b>	Németország	57,5	57,5	90	107,5	312,5
Könnyű súly 70 kg-ig						
<b>Ulrich Blazer</b>	Svájc	70	70	100	130	370
<b>Franz Komarek</b>	Ausztria	57,5	65	100	125	347,5
<b>Peter Reimunt</b>	Németország	55	62,5	97,5	122,5	337,5
Középsúly 80 kg-ig						
<b>Leopold Hennemiler</b>	Ausztria	67	67	105,5	135,5	375
<b>Eugen Ruland</b>	Németország	64	65	104	133	366
<b>Andreas Lutz</b>	Németország	64	65	103	131	363
Nehézsúly 80 kg-tól						
<b>Josiph Graf</b>	Ausztria	75	80	130	162,5	448
<b>Genrich Ruland</b>	Németország	80	93	122,5	150	445
<b>Genrich Schnaiderat</b>	Németország	80	80	113	150	423

- 1911. május 13-14. Berlin: 20 atléta 3 országból vesz részt.

Név	Ország	Szakítás bal kézzel	Szakítás jobb kézzel	Nyomás kettő kézzel	Lökés kettő kézzel	Összesen
60 kg-ig						
<b>Emil Kliment</b>	Ausztria	57,5	60	85	119	321,5
<b>Jakob Foght</b>	Németország	48,5	51	76	107	282,5
<b>Otto Gretz</b>	Németország	48,6	51	76	105,5	281,1
Könnyű súly 70 kg-ig						

<b>Josiph Schwabl</b>	Ausztria	67,5	70	90	110	337,5
<b>Albert Meier</b>	Németország	60	65	100	110	335
<b>Fritz Gnauk</b>	Németország	55	60	95	102,7	312,7
Középsúly 80 kg-ig						
<b>Rudolf Oswald</b>	Ausztria	72	68	100	136	376
<b>Leonold Hennemiuler</b>	Ausztria	68,7	63,5	110	131	373,2
<b>Paul Hasse</b>	Németország	61,7	56,6	99,3	124	341,5
Nehézsúly 80 kg-tól						
<b>Karl Svoboda</b>	Ausztria	72	77	145	170	464
<b>Bertold Tandler</b>	Ausztria	65	65	135	150	415
<b>Franz Buhgolz</b>	Németország	59	59	129	144,5	391,5

- 1911. június 24-26. Drezda: 29 atléta 5 országból vett részt.

Név	Ország	Szakítás bal kéz	Lökés jobb kéz	Nyomás kettő kézzel	Lökés kettő kézzel	Összesen
60 kg-ig						
<b>Rudolf Tamme</b>	Németország	49	75,5	87	96	307,5
<b>Otto Gretz</b>	Németország	50	74,5	85	96	305,5
<b>Gustav Veisbeck</b>	Németország	45	71	83	90	289
Könnyű súly 70 kg-ig						
<b>Albert Meier</b>	Németország	64	90,5	102	110	367,5
<b>Nikolaus Vinkler</b>	Németország	60	85	95	110	350
<b>Mihael Kempe</b>	Németország	60	78,5	92	109	339,5
Középsúly 80 kg-ig						
<b>Gans Abraham</b>	Németország	72,5	100	110	120	402,5
<b>Bertold Bereilor</b>	Hollandia	68,5	94,5	106	116	385
<b>Gustav Stubner</b>	Ausztria	65	91,5	103	113	372,5
Nehézsúly 80 kg-tól						
<b>Bertold Tandler</b>	Ausztria	67,5	75	140	155	437,5
<b>Albert Doregest</b>	Hollandia	67,5	75	137,5	155	435
<b>German Gesler</b>	Németország	65	72,5	135	152,5	425

- 1911. június 29 - július 2. Bécs: 19 atléta 2 országból vett részt. Ulrich Blazer kivételével, aki Svájci volt, minden győztes osztrák.

Név	Szakítás bal kézzel	Szakítás jobb kézzel	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes lökés	Összesen
<b>Emil Kliment</b>	56	60,4	93	116	325,4
<b>Gustav Kubu</b>	51	55,4	88	107,6	302
<b>Robert Meier</b>	50	53,4	87	105,6	296
Könnyű súly 70 kg-ig					
<b>Franz Komarek</b>	65	70	103	128,3	366,2
<b>Josph Schwabl</b>	68	73,7	95	115	351,7
<b>Leon Butcek</b>	64	69,7	89,2	111	333,9
Középsúly 80 kg-ig					
<b>Leopold Hennemiuler</b>	70,1	70,1	113	142,5	395,7
<b>Ulrich Blazer</b>	72	75	96	130	373
<b>Gustav Stubner</b>	70	70	96	127	363
Nehézsúly 80 kg-tól					
<b>Karl Svoboda<sup>10</sup></b>	76,3	86,3	150,3	170	477,9

<sup>10</sup> <http://www.huszadikszazad.hu/sport/a-sulyemeles-rekorderei> : ... Türk kiöregedésével hirtelen tűnt fel a bécsi Bristol szálló bikanyakú hordára Steinbach József aki Witzelsberger Károllyal együtt versenyzett a világbajnoki címért, amelyben a 26 éves Steinbach végül 175,2 kilóval maradt győztes. Erejének teljében és formájának tetőpontján Steinbach profi bírkózó let.t... Steinbach után a soproni Graft és a bécsi vendéglős Svoboda kezébe került a hegemonia. Graft csak megközelíteni tudta. 1911 decemberében azonban Svoboda 185,6 kilóra javította. Svobodát e teljesítmény elérésére óriási testtömeg energiája képesítette, mert nem kevesebb, mint 167 kiló nehéz volt, sőt ma is nyom még 150 kilót. Svobodát rettenetes hasa gátolta a jobb eredmények elérésében, mert egy alkalommal a melléből 194 kilót lökött ki, de a hasa miatt 4 másik ember adta fel melléig a súlyt...



<b>Josiph Grafl</b>	81,5	85	140	170	476,5
<b>Bertold Tandler</b>	65,5	65,3	140	152	422,8

- 1913. július 28-29. Bresslau (Wroclav, Lengyelország): 12 országból 82 atléta vett részt.<sup>11</sup>

Név	Ország	Szakítás bal kézzel	Szakítás jobb kézzel	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes lökés	Összesen
62,5 kg testsúlyig						
<b>Emil Kliment</b>	Ausztria	55	52,5	92,5	120	320
<b>Pjotr Herudenszkij</b>	Oroszország	60	55,2	72,8	105,2	293,2
<b>Georg Fogel</b>	Németország	55	49,2	75	100	279,2
Könnyű súly 72,2 kg-ig						
<b>Bilgelm Kehler</b>	Németország	72,5	67,5	92,5	115	347,5
<b>Kurt Samfas</b>	Németország	70	66	90	110	336
<b>Karl Svoboda (2.)</b>	Ausztria	65	65	90	115	335
Középsúly 82,5 kg-ig						
<b>Leopold Hennemiuler</b>	Ausztria	72,5	72,5	113	144,5	402,5
<b>Gans Abraham</b>	Németország	76	70	100	130	376
<b>Johann Buckheger</b>	Ausztria	71	70	95	135	371

<sup>11</sup> 1914. Testvériség –magyar- Súlyemelő Verseny. Bal és jobb karral valamint kettő karral kellett végrehajtani a gyakorlatot. A fogásnemet eddig nem sikerült kideríteni. Itt már több súlycsoport megjelenik. Forrás: <http://www.huszadikszazad.hu/1914-februar/sport/a-testveriseg-sulyemelo-versenye>

Nehézsúly 82,5 kg-tól						
<b>Josiph Graf</b>	Ausztria	80	75	127	160,5	442,5
<b>Bertold Tandler</b>	Ausztria	65	69	138	170	442
<b>Jan Krauze</b>	Oroszország	83	77	106,2	140	406,2

- 1920. szeptember 6-8. Bécs: 29 atléta 3 országból vett részt.

Név	Ország	Szakítás ballal	Lökés jobbal	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes lökés	Összesen
Testsúly 60 kg-ig						
<b>Eugen Wiedemann</b>	Németország	60	87,5	85	110	342,5
<b>Albert Schaknu</b>	Svájc	56	82	81	106	325
<b>Gustav Kubu</b>	Ausztria	54	80	79	104,5	317,5
Testsúly 67,5 kg-ig						
<b>Philipp Liszt</b>	Németország	70	85	85	127,5	367,5
<b>Josiph Zimmerman</b>	Németország	65,5	80	92	127,5	365
<b>Johan Palkovics</b>	Ausztria	60	85	85	110	340
Testsúly 75 kg-ig						
<b>Karl Stritezki</b>	Ausztria	67	82	100	133,5	382,5
<b>Ulrich Blazer</b>	Svájc	67,2	79,8	95,5	140	382,5
<b>Jospih Kamerer</b>	Ausztria	65,5	80	92	130	367,5
Testsúly 82,5 kg-ig						
<b>Josiph</b>	Németország	65	90	115	145	415

<b>Strassberger</b>						
<b>Leopold Hennemeier</b>	Ausztria	70	90	100	100	400
<b>Leo Zinger</b>	Ausztria	70	85	100	100	395
82,5 kg fölötti testsúlyúak						
<b>Karl Merke</b>	Németország	78,5	100	117	161	456,7
<b>Helmut Alzer</b>	Ausztria	67,2	97,2	107,3	150,8	422,5
<b>Rudolph Silbert</b>	Ausztria	64,2	94,2	104,3	145,3	408

- 1922. április 29-30. Tallin: 33 versenyző 4 országból vett részt.

Név	Ország	Kettő kezes nyomás	Szakítás bal kézzel	Lökés jobb kézzel	Kettő kezes szakítás	Kettő kezes lökés	Összesen
Testsúly 60 kg-ig							
<b>Genrich Graf</b>	Svájc	87,5	55	57,5	82,2	107,5	389,4
<b>Karl Koif</b>	Észtország	75	57,5	65	72,5	97,5	367,5
<b>Gustav Zrnesaks</b>	Észtország	65	60	75,5	77,5	87,5	365,7
Testsúly 67,5 kg-ig							
<b>Alfred Neuland</b>	Észtország	75	72,5	91,2	91,2	115	449,2
<b>Eduard Vanaseme</b>	Észtország	87,5	62,5	80	82,5	102,5	415
<b>Boldemar Normjagi</b>	Észtország	85	62,5	77,5	77,5	107,5	410
Testsúly 75 kg-ig							
<b>Saul Hallop</b>	Észtország	85	72,5	90	87,5	112,5	447,5
<b>Albert Ozolin</b>	Lettország	77,5	62,5	80	85	107,5	412,5

<b>Alfred Pussag</b>	Észtország	67,5	67,5	80	80	100	395
Testsúly 82,5 kg-ig							
<b>Roge Francua</b>	Franciaország	95	72,5	75	95	120	457,5
<b>Jogann Tom</b>	Észtország	85	62,5	80	82,5	107,5	417,5
<b>Jogan Tigane</b>	Észtország	77,5	67,5	72,5	77,5	100	395
Testsúly 82,5 kg felett							
<b>Harold Tammer</b>	Észtország	90	72,5	82,5	97,5	130	472,5
<b>Karolis Leiland</b>	Lettország	95	72,5	77,5	100	110	455
<b>Kaliu Raag</b>	Észtország	80	67,5	82,5	82,5	110	422,5

- 1923. szeptember 8-9. Bécs: 32 versenyző 5 országból vett részt.

<b>Név</b>	<b>Ország</b>	<b>Szakítás bal kézzel</b>	<b>Lökés jobb kézzel</b>	<b>Kettő kezes nyomás</b>	<b>Kettő kezes lökés</b>	<b>Összesen</b>
Testsúly 60 kg-ig						
<b>Andreas Stadler</b>	Ausztria	70	80	70	110	330
<b>Wilhelm Rozinek</b>	Ausztria	60	80	70	105	315
<b>Emil Kliment</b>	Ausztria	60	70	77,5	100	307,5
Testsúly 67,5 kg-ig						
<b>Rudolph Edinger</b>	Ausztria	72,5	85	90	112,5	360
<b>Genrich Bauman</b>	Németország	67,5	85	87,5	110	350

<b>Bogumil Durdis</b>	Csehszlovákia	75	80	75	117,5	347,5
Testsúly 75 kg-ig						
<b>Karl Freiburger</b>	Ausztria	77,5	95	90	125	387,5
<b>Leopold Friedrich</b>	Ausztria	75	95	85	120	375
<b>Albert Ozolin</b>	Lettország	70	85	82,5	117,5	355
Testsúly 82,5 kg-ig						
<b>Jaroslav Skobla</b>	Csehszlovákia	80	92,5	90	125	387,5
<b>Sebastian Haberl</b>	Ausztria	80	90	80	120	370
<b>August Behnel</b>	Ausztria	70	95	90	115	370
Testsúly 82,5 kg felett						
<b>Franz Aigner</b>	Ausztria	85	90	115	130	420
<b>Josiph Leppelt</b>	Ausztria	90	90	95	125	400
<b>Georg Schrammel</b>	Ausztria	80	85	105	127,5	397,5

- 1925 után beköszönt a 3 fogásból álló súlyemelés időszaka – kettő kezes nyomás, kettő kezes szakítás és kettő kezes szakítás.

Bennem és talán az Olvasóban is felmerül több kérdés a fenti adatokkal kapcsolatban. Ezek közül szerintem a kettő legfontosabb, miért rendeztek időben egymáshoz ilyen közel súlyemelő versenyeket, akár egy évben többet is és miért az osztrák, német versenyzők hegemoniája. Azonban erre nem tudok válaszolni. Lehetséges nem hívtak meg másokat a versenyre.

## 2.3 1896-1925 SÚLYEMELŐ EURÓPA BAJNOKSÁGOK

- 1896. március 11. Rotterdam: Hans Beck nyerte meg. (130 kg-al nyomott. 135 kg-al lökött és 70 kg-os súllyal 27 nyomást hajtott végre.)
- 1901. július 24. Rotterdam: Josiph Ziegelmeier nyerte meg. Kettő kezes nyomásban 120 kg-ot, lökésben 130 kg-ot teljesített. 70 kg-al 28 nyomást hajtott végre.
- 1902. július 26. Hága: 9 atléta 2 országból. Itt megjelenik a súlycsoport. Az eredmények a táblázatokban mindig kilogrammban értendők.

Név	Ország	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes lökés
Testsúly 70 kg-ig			
<b>Friedrich Zinmeister</b>	Németország	102	114
Testsúly 80 kg-ig			
<b>John Vin</b>	Hollandia	108	118
Testsúly 80 kg felett			
<b>Johan Haunstein</b>	Németország	125	145
<b>Andreas Meier</b>	Németország	116	140
<b>Albert Doregest</b>	Hollandia	122	126

- 1903. szeptember 13. Rotterdam: 5 atléta 2 országból.

Név	Ország	Kettő kezes nyomás Max. Ismétlésre	Kettő kezes lökés
<b>Andreas Meier</b>	Németország	124 80 kg 17 ismétlés	146
<b>Dzim Spraut</b>	Hollandia	124 80 kg 20 ismétlés	130
<b>Albert Doregest</b>	Hollandia	124 80 kg 10 ismétlés	134

- 1904. augusztus 13. Amszterdam: 8 atléta 3 országból.

Név	Ország	Kettő kezes nyomás Max Ismétlésre	Kettő kezes lökés
<b>Henrich Heihaus</b>	Németország	120 80 kg 10 ismétlés	150,5
<b>Dzim Spraut</b>	Hollandia	120 80 kg 17 ismétlés	125
<b>Fritz Eiheltrah</b>	Németország	120 80 kg 14 ismétlés	130

- 1905. május 25. Amszterdam: 12 atléta 3 országból.

Név	Ország	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes lökés
<b>Georg Schleidt</b>	Németország	135	147,5

<b>Fritz Eiheltrah</b>	Németország	125	137,5
<b>Andreas Meier</b>	Németország	110	137,5

- 1906. november 6. Hága: 9 atléta 3 országból.

Név	Ország	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes lökés
<b>Henrich Rondi</b>	Németország	130	148
<b>Albert Doregest</b>	Hollandia	120	144
<b>Henrich Schneiderat</b>	Németország	116	144

- 1907. március 7-8. Koppenhága: 14 atléta 4 országból vett részt.

Név	Ország	Szakítás jobb kézzel	Szakítás bal kézzel	Kettő kezes szakítás	Kettő kezes lökés	Összesen
Testsúly 80 kg-ig						
<b>Nikolaus Winkler</b>	Németország	54	56	97	110	317
<b>Eno Andersen</b>	Svájc	55	55	98	109	317
<b>Artur Hetz</b>	Németország	52	55	91	96	294
Testsúly 80 kg felett						
<b>Henrich Rondi</b>	Németország	80	83	124	146	433
<b>Gustav Van Haven</b>	Dánia	71	75	121	133	400
<b>Teodor Krampe</b>	Németország	66	71	110	117	364

- 1907. november 1. Bécs: 9 atléta 3 országból.

Név	Ország	Egykezes szakítás	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes lökés	Összesen
<b>Josiph Graf</b>	Ausztria	85,5	135	160	380,5
<b>Alois Zeilos</b>	Németország	70,5	135	155	360,5
<b>Bertold Tandler</b>	Ausztria	70,5	135	145	350,5

- 1909. május 2-3. Malmö (A könyv szerzője zárójelbe Svájcot ír.): 11 atléta 4 országból.

Név	Ország	Szakítás bal kézzel	Szakítás jobb kézzel	Kettő kezes szakítás	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes lökés	Összesen
Testsúly 80 kg-ig							
<b>Karl</b>	Ausztria	54	56,5	90	99	126,5	425



<b>Svoboda(2.)</b>							
Testsúly 80 kg felett							
<b>Josif Graf</b>	Ausztria	69,5	79	100	120	160	528,5
<b>Emil Dancer</b>	Ausztria	74	75	98	108	142	497
<b>Fritz Eiheltrah</b>	Németország	72	77	96	110	140	495

- 1911. október 13. Budapest: 12 atléta 3 országból. Ez az első magyar – ebben a korban még Osztrák-Magyar Monarchia - rendezésű súlyemelő EB – lehet az osztrákok is segítettek. Erődi Béla <sup>12</sup>pedig az első magyar dobogós súlyemelőnk. A későbbiekben nem szerepel a neve. Nagy kérdés, hogy rosszul szerepelt vagy ezután már nem hívták meg. A súlyemelő versenyek ez időben történő lebonyolítási rendszere nem világos.

Név	Ország	Lökés jobb kézzel	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes lökés	Összesen
Testsúly 80 kg-ig					
<b>Franz Komarek</b>	Ausztria	80	100	120	300
<b>Karl Svoboda (2.)</b>	Ausztria	75	90	115	280
<b>Erődi Béla</b>	Magyaró.	70	85	114	269

<sup>12</sup> A [https://hu.wikipedia.org/wiki/Erődi\\_Béla\\_\(sportoló\)](https://hu.wikipedia.org/wiki/Erődi_Béla_(sportoló)) szerint 1906. évi olimpiai játékokon a 10 méteres kötelre 13,8 s alatt mászott fel és második helyezett lett. A <http://www.oldtimestrongman.com/blogs/new-blog/2014-09/04-1000-1896-olympic-rope-climbing> szintén ezt az eredményt írja, de az 1896-os olimpiára



dátumozza. Az sem kizárt névazonosságról van szó.

Testsúly 80 kg felett					
<b>Emil Dancer</b>	Ausztria	80	110	140	330
<b>Josif Graf</b>	Ausztria	—	140	170	310
<b>Vincent Fleischman</b>	Ausztria	76	106	124	306

- 1911. október 28. Lipcse: 14 atléta 3 országból

Név	Ország	Szakítás bal kézzel	Szakítás jobb kézzel	Kettő kezes lökés	Összesen
Testsúly 80 kg-ig					
<b>Hans Abraham</b>	Németo.	65	70	135	270
<b>Vincent Fleischman</b>	Ausztria	64	68	124	256
Testsúly 80 kg felett					
<b>Bertold Tandler</b>	Ausztria	67,5	73	150	290

- 1912. szeptember 12-14. Bécs: 18 atléta 5 országból.

Név	Ország	Szakítás bal kéz	Szakítás jobb kéz	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes lökés	Összesen
Testsúly 62,5 kg-ig						
<b>Emil Kliment</b>	Ausztria	56,5	60	94,2	114,6	325,3
<b>Gustav Kubu</b>	Ausztria	60	62,5	78	89,3	289,8
<b>Rudolf Tamme</b>	Németország	56,	57,3	77	98,6	288,9
Testsúly 70 kg-ig						
<b>Joseph Kamere</b>	Ausztria	69,6	69,6	88,8	117	345
<b>Franz Zuba</b>	Ausztria	68,6	68,6	87,8	115	340
<b>Karl Jobner</b>	Ausztria	61,6	61,6	80,8	104	308
Testsúly 80 kg-ig						
<b>Leopold Hennemüller</b>	Ausztria	68	70	113	140	391
<b>Gustav Stubner</b>	Ausztria	62	64	107	132	365
<b>Hans Zommer</b>	Ausztria	57	59	102	124,5	342,5
80 kg felett						
<b>Bertold Tandler</b>	Ausztria	65	65	140	160	430
<b>Anton Berta</b>	Ausztria	70	70	130	150	420
<b>Jospih Pung</b>	Ausztria	60	70	114,6	131	375,6

- 1913. február 20-21. Brno: 32 atléta 5 országból

Név	Ország	Szakítás bal kézzel	Szakítás jobb kézzel	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes lökés	Összesen
Testsúly 62,5 kg-ig						
<b>Emil Kliment</b>	Ausztria	55	60	95	115	325
<b>Joseph Beckt</b>	Ausztria	50	55	90	110	305
<b>Hugo Hold</b>	Ausztria	50	52	87	107,5	296,5
Testsúly 72,5 kg-ig						
<b>Franz Zuba</b>	Ausztria	66,5	71	96	124	357,5
<b>Karl Svoboda (2.)</b>	Ausztria	67	70	95	122	354
<b>Irzi Bailer</b>	Csehszlovákia(?) <sup>13</sup>	64	68	94	121	347
Testsúly 82,5 kg-ig						
<b>Ferdinand Schkalnik</b>	Ausztria	71	74	99	129	373
<b>Johann Buckheger</b>	Ausztria	71	73	98	130	372
<b>Gustav Stubner</b>	Ausztria	69	71	96	128	364
Testsúly 82,5 kg felett						
<b>Bertold Tandler</b>	Ausztria	65	65	142	160	432
<b>Leopold Hennemüller</b>	Ausztria	69	69	113	139	390
<b>Zugen Preis</b>	Németo.	70	71	111	135	387

- 1914. július 14-18. Bécs: 39 atléta 2 országból.

Név	Ország	Szakítás bal kézzel	Szakítás jobb kézzel	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes lökés	Összesen
Testsúly 60 kg-ig						
<b>Emil Kliment</b>	Ausztria	56	61	95	115	327
<b>Bartel Kral</b>	Ausztria	55	57	87	111	310
<b>Teodor Bagensteig</b>	Ausztria	51	52	86	108	297
Testsúly 67,5 kg-ig						
<b>Jospih Swabl</b>	Ausztria	63	65	93	121	342
<b>Peter</b>	Ausztria	57	60	87	116	320

<sup>13</sup> Ekkor még nem létezett Csehszlovákia.

<b>Printz</b>						
<b>Hugo Hold</b>	Ausztria	55	58	88	114	315
Testsúly 75 kg-ig						
<b>Karl Svoboda(2.)</b>	Ausztria	68	70	95	127,5	360,5
<b>Franz Zuba</b>	Ausztria	67	71	96	126	360
<b>Joseph Kamere</b>	Ausztria	57	61	89	119	326
Testsúly 82,5 kg-ig						
<b>Hans Abraham</b>	Németország	70	72	120	140	402
<b>Ferdinand Schkalnik</b>	Ausztria	70	72	99	129	370
<b>Adolf Bartasek</b>	Ausztria	67	70	96	122	355
Testsúly 82,5 kg felett						
<b>Franz Trenz</b>	Ausztria	73	76	123	143	415
<b>Georg Schrammel</b>	Ausztria	71	71	115	141	398
<b>Josiph Pung</b>	Ausztria	71	71	113	140	395

- 1921. szeptember 20-22. Offenbach: 28 atléta 3 országból.

Név	Ország	Szakítás egy kézzel	Lökés egy kézzel	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes lökés	Összesen
Testsúly 60 kg-ig						
<b>Hans Belpert</b>	Németország	60	70	87,5	100	317,5
<b>Zugen Wiedeman</b>	Németország	57,5	67,5	85	100	310
<b>Henrich Graf</b>	Svájc	60	65	80	97,5	302,5
Testsúly 67,5 kg-ig						
<b>Josiph Zimmerman</b>	Németország	62,5	82,5	80	110	335
<b>Johan Schrobris</b>	Németország	62,5	77,5	82,5	107,5	327,5
<b>Bilgelm Stefan</b>	Németország	60	75	82,5	107,5	325
Testsúly 75 kg-ig						
<b>Anton Kirche</b>	Németország	60	80	95	110	345
<b>Otto Osterling</b>	Németország	62,5	77,5	95	107	342,5
<b>German Faulhaber</b>	Németország	57,5	77,5	90	100	320
Testsúly 82,5 kg-ig						
<b>Friedrich Honnenberger</b>	Svájc	65	85	105	120	375

<b>Josiph Miunh</b>	Svájc	65	75	97,5	107,5	345
<b>Erno Sik</b>	Németország	62,5	77,5	95	107,5	342,5
Testsúly 82,5 kg felett						
<b>Josiph Strassberger</b>	Németország	65	75	135	145	420
<b>Fritz Beninger</b>	Németország	67,5	85	102,5	122,5	377,5
<b>Adam Kening</b>	Németország	62,5	77,5	90	107,5	337,5

- 1924. szeptember 7-8. Neunkirchen: 32 atléta 3 országból.

Név	Ország	Szakítás bal kézzel	Lökés jobb kézzel	Kettő kezes nyomás	Kettő kezes szakítás	Kettő kezes lökés	Összesen
Testsúly 53 kg-ig							
<b>Fritz Baru</b>	Németország	50	65	62,5	70	90	337,5
<b>Henrich Fuks</b>	Németország	50	62,5	60	67,5	87,5	327,5
<b>Henrich Kissling</b>	Németország	50	60	55	60	80	305
Testsúly 58 kg-ig							
<b>Albert Kuchner</b>	Németország	62,5	62,5	65	65	95	350
<b>Otto Hessler</b>	Németország	57,5	65	65	67,5	92,5	347,5
<b>Moritz Bekker</b>	Németország	55	60	55	60	85	315
Testsúly 62,5 kg-ig							
<b>Maks Losch</b>	Németország	57,5	72,5	65	67,5	92,5	355
<b>Emil Fetzer</b>	Németország	65	60	65	60	85	335
<b>Georg Oksch</b>	Svájc	55	55	65	60	90	323
Testsúly 67,5 kg-ig							
<b>Karl Reinrach</b>	Németország	70	85	90	85	115	445
<b>Nikolaus Weber</b>	Németország	60	75	80	77,5	110	402,5
<b>Otto Erlenmeier</b>	Németország	65	67,5	70	70	110	372,5
Testsúly 75 kg-ig							
<b>Jakob Focht</b>	Németország	70	85	80	87,5	120	442,5
<b>Jakob Mertin</b>	Németország	65	80	80	82,5	115	422,5
<b>Fritz Braun</b>	Németország	60	75	80	72,5	107,5	395
Testsúly 82,5 kg-ig							
<b>Jolnus Baruch</b>	Németország	70	82,5	85	75	112,5	425
<b>Fritz Neunkirchen</b>	Németország	70	90	87,5	75	107,5	420

<b>Jakob Brun</b>	Németország	65	70	80	72,5	107,5	395
Testsúly 82,5 kg felett							
<b>Paul Trapen</b>	Németország	85	95	105	105	142,5	532,5
<b>Fritz John</b>	Németország	75	80	90	80	122,5	447,5
<b>Otto Osterling</b>	Németország	80	85	85	80	117,5	447,5

## 2.4 SÚLYEMELÉS AZ OLIMPIÁKON (1896-1925 KÖZÖTT)

Az eredmények most is kilogrammban értendők.

- 1896. április 14. Athén: 11 atléta 5 országból.

Egykezes széthúzás – nem tudom értelmezni milyen gyakorlatot takarhatott:

1. Launseston Elliot (Nagy-Britannia) 71 kg
2. Vigo Iensen (Dánia) 57,2 kg
3. Alexandros Nikolopoulos (Görögország) 57 kg

Kettő kezes nyomás

1. Vigo Iensen (Dánia) 11,5 kg
2. Launseston Elliot (Nagy-Britannia) 111 kg
3. Satirios Versis (Görögország) 109,9 kg

- 1904. július 3-4. Sant Louis: 5 atléta 3 országból.

Egy kezes széthúzás –nem tudom értelmezni milyen gyakorlatot takarhatott:

1. Oskar Osthof (USA) 86,8 kg
2. Frederik Jinters (USA) Eredmény nem ismert
3. Franklin Kangler (USA) Eredmény nem ismert

Kettő kezes nyomás:

1. Perikles Kakuzis (Görögország) 117 kg
2. Oskar Osthof (USA) 84,4 kg
3. Franklin Kangler (USA) 68,1 kg

- 1906. április 26. Athén: Nem hivatalos olimpia. 8 atléta 5 országból.

Egy kezes nyomás

1. Josiph Steinbach (Ausztria) 76,6 kg
2. Guseppe Kamilotti (Itália) 73,3 kg
3. Henrich Schneiderat (Németország) és Henrich Rondi (Németország) 71,7 kg

Kettő kezes lökés

1. Dimitros Tofailos (Görögország) 142,4 kg
2. Josiph Steinbach (Ausztria) 136,2 kg
3. Henrich Schneiderat (Németország), Alexandr Maspolin (Franciaország), Henrich Rondi (Németország) 131 kg

A 7. olimpián találkozunk ismét az olimpiai súlyemeléssel.

- 1920. szeptember 5-6. Antwerpen: 53 atléta 14 országból.

Név	Ország	Egykezes szakítás	Egykezes lökés	Kettő kezes lökés	Összesen
Testsúly 60 kg-ig					
<b>Franz De Haus</b>	Belgium	60	65	95	220
<b>Alfred Schmidt</b>	Észtország	55	65	92,5	212,5
<b>Erich Ritter</b>	Svájc	55	65	90	210
Testsúly 67,5 kg-ig					
<b>Alfred Neuland</b>	Észtország	72,5	75	110	257,5
<b>Per Billike</b>	Belgium	60	75	105	240
<b>Josiph Rooms</b>	Belgium	55	70	105	230
Testsúly 75 kg-ig					
<b>Batist Hans</b>	Franciaország	65	75	105	245
<b>Ubaldo Bianki</b>	Olaszország	60	70	107,5	237,5
<b>Albert Peterson</b>	Svájc	55	75	105	235
Testsúly 82,5 kg-ig					
<b>Erist Kadin</b>	Franciaország	70	90	135	295
<b>Friedrich Honenberger</b>	Svájc	75	90	112,5	277,5
<b>Erik Peterson</b>	Svédország	62,5	92,5	112,5	255,5
Testsúly 82,5 kg felett					
<b>Filippo Bottino</b>	Olaszország	70	85	120	275
<b>Josiph Alsin</b>	Luxemburg	65	75	120	260
<b>Lun Berno</b>	Franciaország	65	75	115	255



- 1924. július 23-26. Párizs: 107 atléta 14 országból

Név	Ország	Egykezes szakítás	Egykezes lökés	Kettőkezes szakítás	Kettőkezes nyomás	Kettőkezes lökés	Összesen
Testsúly 60 kg-ig							
<b>Perino Habetti</b>	Olaszország	65	77,5	82,5	72,5	102,5	402,5
<b>Andreas Stadler</b>	Ausztria	65	75	75	65	105	385
<b>Artur Reiman</b>	Svájc	57,5	70	75	80	100	382,5
Testsúly 67,5 kg-ig							
<b>Edmund Dekotini</b>	Franciaország	70	92,5	85	77,5	115	440
<b>Anton Schwerzina</b>	Ausztria	75	80	82,5	77,5	112,5	427,5
<b>Bogumil Dirdich</b>	Csehszlovákia	70	82,5	90	72,5	110	425
Testsúly 75 kg-ig							
<b>Karlo Galimberti</b>	Olaszország	77,5	95	95	97,5	127,5	492,5
<b>Alfred Neuland</b>	Észtország	82,5	90	90	77,5	115	455
<b>Johan Kikkas</b>	Észtország	70	87,5	85	80	127,5	450
Testsúly 82,5 kg-ig							
<b>Sarl Rigulo</b>	Franciaország	87,5	92,5	102,5	85	135	502,5
<b>Friedrich Honnenberger</b>	Svájc	80	107,5	97,5	80	125	490
<b>Leopold Friedrich</b>	Ausztria	75	95	95	95	130	490
Testsúly 82,5 kg felett							
<b>Giuseppe Tonnani</b>	Olaszország	80	95	100	112,5	130	517,5
<b>Frantz Aigner</b>	Ausztria	80	97,5	95	112,5	130	515
<b>Harold Tammer</b>	Észtország	75	95	97,5	90	140	497,5

Akinek van kedve kipróbálni magát a régi súlyemelő versenyszámokban tudom ajánlani Bob Hoffman minősítő táblázatát. Minden súlycsoportnál 3 oszlop szerepel, ami megmutatja bronz, ezüst vagy arany szinten vagyunk. A szintekhez tartozó súlyok fontban értendők.

TABLE OF LIFTING AWARDS

	132	148	165	181	Heavyweight
1. Abdominal raise	70 62 54	76 68 60	82 71 63	88 78 68	94 84 74
2. Pull over	94 84 73	102 91 80	110 100 90	117 106 95	124 110 96
3. Dead lift	400 355 311	430 385 335	460 415 370	490 445 400	520 475 430
4. Stiff leg D. L.	360 320 280	390 350 310	415 375 330	440 400 360	470 430 390
5. Right arm D. L.	295 263 230	320 285 250	345 310 270	365 330 295	385 350 315
6. Left arm D. L.	280 248 218	305 270 235	330 295 255	350 315 285	365 330 295
7. Press no bridge	200 180 160	215 195 175	235 215 185	250 230 210	260 240 220
8. Press with bridge	250 225 200	270 245 220	290 265 235	310 285 260	330 305 280
9. Press on box	190 170 150	205 185 165	220 200 180	235 215 200	245 225 210
10. Hold out front	60 55 50	65 60 55	70 63 56	75 67 59	80 72 64
11. Crucifix	100 90 80	110 100 90	115 105 95	120 110 100	130 120 110
12. Lateral raise	75 67 59	80 72 64	85 75 65	90 80 70	95 85 75
13. Two hands curl	115 103 91	125 112 99	135 120 105	145 130 115	155 140 125
14. Back hand curl	95 85 75	105 95 85	115 100 85	120 105 90	125 110 95
15. Right hand curl	70 62 55	75 67 60	80 72 63	87 78 69	95 85 75
16. Left hand curl	65 57 50	70 62 55	75 67 58	81 72 63	85 78 71
17. Right hand M. P.	85 77 69	90 81 72	95 85 75	100 90 80	105 95 85
18. Left hand M. P.	85 77 69	90 81 72	95 85 75	100 90 80	105 95 85
19. Left hand S. P.	117 109 101	125 118 110	135 127 119	141 133 125	147 137 129
20. Right hand S. P.	122 114 106	131 125 115	140 132 124	146 138 130	152 142 134
21. Deep knee bend	300 275 250	325 300 275	350 325 300	375 350 325	400 375 350
22. Deep knee on toes	140 115 90	155 130 105	165 140 115	175 150 125	190 165 140
23. Rowing motion	140 115 90	155 130 105	170 142 115	185 155 125	200 170 140
24. Leg press	400 350 300	435 385 335	470 420 370	510 455 415	550 490 430
25. Leg biceps curl	70 62 55	75 67 60	80 72 63	87 78 69	93 84 75
26. Half knee bend	450 400 350	490 440 390	530 480 430	565 515 465	600 540 480
27. Straddle lift	450 400 350	490 440 390	530 480 430	565 515 465	600 545 495
28. Leg raise	45 37 30	50 45 35	55 48 40	60 53 45	65 58 50
29. Alternate press	85 78 70	95 88 80	105 98 90	115 108 100	125 118 110
30. Bend over	150 125 100	175 145 115	200 165 130	225 190 155	250 210 170
31. Two hands press	165 145 125	175 155 135	190 170 150	205 180 155	215 195 175
32. Press behind neck	145 128 110	155 136 118	168 150 132	180 160 135	190 172 159
33. Repetition press	130 124 118	148 132 115	160 144 128	172 152 132	180 164 148
34. Two hands snatch	170 155 140	185 170 155	200 185 170	215 200 185	230 215 200
35. Dead hang snatch	165 150 135	180 165 150	195 180 165	210 195 180	225 210 190
36. Repetition snatch	155 140 125	170 155 140	180 170 155	195 180 170	210 195 180
37. Right hand snatch	130 118 105	140 128 115	150 137 125	155 145 130	165 150 135
38. Left hand snatch	125 113 100	135 123 110	145 132 120	150 140 127	160 145 130
39. R. H. clean and jerk	145 130 115	155 140 125	170 155 140	180 165 150	190 175 160
40. L. H. clean and jerk	140 125 110	150 135 120	165 150 135	175 160 145	185 170 155
41. Right hand swing	115 105 95	135 125 115	145 135 120	155 140 125	165 150 135
42. Left hand swing	120 110 100	130 118 105	140 125 110	150 134 120	160 145 130
43. Two hands C. and J.	220 200 180	240 220 200	260 240 220	280 260 240	300 280 260
44. Dead hang clean	210 190 170	230 210 190	255 235 215	275 255 235	290 270 250
45. Continental jerk	230 210 190	250 230 210	275 255 235	290 270 250	310 290 270
46. Jerk behind neck	220 200 180	240 220 200	265 245 225	285 265 245	300 280 260
47. Continental press	175 155 135	190 170 150	200 190 170	215 200 180	230 210 190
48. Bent press right	175 155 135	190 170 150	205 185 165	215 195 175	225 205 185
49. Bent press left	170 150 130	185 165 145	200 180 160	210 190 170	220 200 180
50. Two hands anyhow	210 190 170	225 205 185	240 220 200	250 240 220	280 260 240

Kicsit az időszakon kívül még kettő komoly, hitelesített rekordot szeretnék megosztani, mely a versenyeken kívül lett felállítva.

- Egykezes szakítás:

Charles Rigoulot 1929-ben jobb kézzel 244 font súlyú súlyzóval szakítás. Ez kb. 111,3 kg, ami mai napig világrekord.<sup>14</sup>



*Charles Rigoulot*

Kép forrása: <http://affectinggravity.blogspot.hu/2014/01/some-old-timey-lifts-on-video.html>

- A másik komoly rekordot, ami szintén mai napig áll, Arthur Saxon állította fel. 336 fontos (kb. 153 kg-os) súlyzót vitt a feje fölé, majd lehajolt egy 112 fontos (kb. 51 kg) girjáért és felemelte.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> <http://www.oldtimestrongman.com/blogs/new-blog/2016-06/20-1372-charles-rigoulots-one-arm-snatch>

<sup>15</sup> <https://legendarystrength.com/feats-of-strength/two-hands-anyhow/>



*Kép forrása: <http://usawa.com/tag/saxon-trio/>*

## 2.5 A MAGYAR OLIMPIAI SÚLYEMELÉS 1889-1897

A magyar Herkules újság 1885-ös év 35. számának 5. oldalán lévő súlyemelés kezdő sorainál nem tudok jobb bevezetőt írni – ma is megszívlelendő mondatok vannak benne:

„Igazi athlétának mindenki csak az erős súlyemelőt tartja és tagadhatatlan, hogy szakértőnek, mind laikusnak leginkább imponálnak az emelési gyakorlatok ... És ma is. Ki a lehető tökélyre emelte izmai fejlesztését, rendesen a súlyemeléssel igyekszik ezt kitüntetni.

Maga magyar népünk is rendkívül szeret az emelkedésben vetélkedni. A falu legderekabb legénye mindig az lesz, ki legtöbbet emel fel vállára<sup>16</sup>, ki a legnehezebb nyomó rudat fél kézzel kidasztja. Igen természetes is ez, hiszen talán a legegyszerűbb testgyakorlatnak tekinthetjük a súlyemelést, melyben egyformán minden nép erősödését keresi.

Hanem a súlyemelésnek egyszerűsége mellett is vannak oly fogásai, melyekkel a gyakorlott emelő fokozhatja erejét. Igaz ugyan, hogy a sportszerű testgyakorlatnál nem az a fő, hogy minél nagyobb emeljünk, hanem hogy erőnket veszély nélkül gyarapítsuk, de emellett a súlyok nagysága lelkesít a további erősödéstre.

A súlyemelés fő fogása abban áll, hogy karizmainknak, láb és törzs izmainkkal is segítségére jöjjünk. Az igaz, hogy az ily emelést már nem lehet tiszta kar erővel való emelésnek venni, de ehhez előkészíti erőnket.”

Az előző fejezetben arról írtam, hogy nem biztos a parasztok az egész napi fizikai munka után még girjával edzeni akartak. Úgy gondolom, a fenti sorok nem mondanak ennek ellent, hisz csak versenyzésről van szó, nem pedig edzésről. Az edzés számukra a mindennapi fizikai munka volt.

1884. 1. számának 3. oldalán a magyar Herkules újság Magyar Athletikai Club 1884. tavaszi viadalának kiírásánál VII. pontként súlyemelés is szerepel. Ez jelenleg a legkorábbi magyar súlyemelő verseny, amit találtam. A kiírás így hangzik:

„Az emelés 25 és 50 kg-os vasrudakkal akképp történik, hogy a versenyzők a vasrudakat nyújtott karokból előbb a mellre, a fej fölé s onnan alsó tartásba vissza viszik. A karok lendítésével vagy a lábak hajlításával elősegített emelések nem számíttatnak. Minden versenyzőnek 15-15 emelést kell a 25 kg-os súllyal tenni, s a győztes az leendő aki az 50 kg-os

---

<sup>16</sup> Több adatot is találtam a legények vetélkedésével kapcsolatban. Fél Edit- Hofer Tamás: Arányok és mértékek a paraszti gazdálkodásban (Budapest, Balassi Kiadó 1997) 158.-159. oldal: Egy egészséges embernek vinnie kell a 70-80 kilós zsákokat, sőt szükség esetén súlyosabbakat is .. Voltak nagy zsákjaink búzából 118-122 kiló ment beléjük, akárhányszor elvittem, ha volt, aki feladta... Súlyok felemelésében mérték össze erejüket, versengve a legények, fiatalemberek. Közös munkák, a ráérő téli időszak összejevetelei, nyáron egy-egy eső – ami téltlenségre kényszerítette, fedél alá terelte a munkásokat – adott ilyen próbákra alkalmat. Varga László egyszer olyan versengésben tűnt ki, melyben egy trágyahordó soroglyán öt legényt kellett másodmagával felemelnie (Egy legény középen, négy a saroglya négy sarkán állt, egymás vállát fogták. Így a feladat nagyobb volt, mintha ültek volna, mert a teher imbolygott.) Mások ... a saroglyára halmozott vályog megemelésével versenyeztek. A legnagyobb eredmény 4 mázsa felemelése volt. Vagy egymásra tornyozott téglákat próbáltak felvenni fél kézzel (ebben kilenc volt a rekord), vagy nyújtott kézzel kitartani (így háromig jutottak a legerősebbek). Emelgették egymást is a legények. Egyik hanyatt feküdt a földre térdét megmerevítette, derekát viszont lazán hagyta. A másik a lábához állt, a lába alá nyúlt és próbálta a fekvő testet fölállítani. Különösen azokat volt nehéz felvenni, akik ügyesen elhagyták derekukat. Vagy foggal fogták meg a földön fekvő társuk nadrágszíját és emelték fel... Máskor társa nyakába ült a legény és arra kerestek vállalkozókat, aki egyszerre vállára emeli kettőjüket. Ha zsákok voltak kéznél teli zsákok felemelésében versengtek. Gyakori próba volt nehéz zsákot vállra emelni egy vékában állva anélkül tehát, hogy a versenyző álló helyéből elmozdulhatott volna. 1964-ben is megtörtént, hogy valaki fogadásból három zsákot (darabonként 80 kiló) vitt be a malomba, kettőt két vállán egyet rajtuk keresztben.... Efféle versengés „legényi virtus”, megállapodott férfiak ilyenben nem vesznek részt....”A sérv java az embereknel büszkeségből van – mondják - túlságos terhet vett magára vetélkedésből.”

súlyt a legtöbbször s legszabályosabb tartásból emelte. Holt verseny esetében a kisebb súlyú rúddal döntenek el a küzdelem. Díj: bronzérem. Tét egy ezüst forint.”

Szerintem felvétel és nyomásról van szó. Láb és törzs segítség nélkül, tisztán karból. A holt verseny szituáció a későbbi adatok kapcsán válik érthetővé. Ekkor, aki magasabb ismétlést ért el az győzött. Az eddig talált versenyek közül csupán egynél nézték a súly nagyságát és az alapján ítélték győztest. Az összes többinél adott súllyal/súlyokkal – vagy kettő lépcsőben, mint itt - minél több ismétlést kellett végrehajtani. Erről is fogok írni a későbbiekben.

Az újság májusi számában közlik az eredményeket:

„Neveztek: 1. Pálffy Tihamér, 2. Vermes Lajos, 3. Vörösmarty Mihály.

Mindhárom nevező valódi kis Herkules. Különösen felső karjaiknak remek szép izmai vannak. Széles vállak, domború mellék. Minden verseny nélkül kitüntetésre méltó mind a három ép erős ifjú, testük ily szép kiművelésért.

A 25 kg-os rudat legszebb tartással Pálffy emelte ki, de az 50 kg-ost már csak háromszor emelhette, ezt is alsó fogással, mert közelebb egyik hüvelykujja megrándult. Vermes az 50-est 12-szer emelte fel, de ebből négyet a versenybíró, mint szabálytalan emelést törölve, a Vörösmarty ugyancsak 8 emelésével holtta lett a verseny. Most jött a legérdekesebb a 25 kg-os rúddal a döntő küzdelem. Vörösmarty 38-szor emelte fel, míg Vermes 41-szer, de ebből is mint szabálytalan 2-t levontak s így csak egy emeléssel győzött Vermes. Vermesnek nagy gyakorlata van súlyemelésben. Igen ügyesen rántja fel a mellére s innen gyors csuklócsapással fordítja felfelé. Vörösmarty emelése nehezebb. De nem restelheti a leveretést Vermestől, mert maga is szépen emelt. A Herkules díja egy hűen kidolgozott acél pajzson lévő óra volt. A pajzson hátul egy dárda fekszik. A szolid, jó ízlésű munka Huzella M. váci üzletéből került ki.”

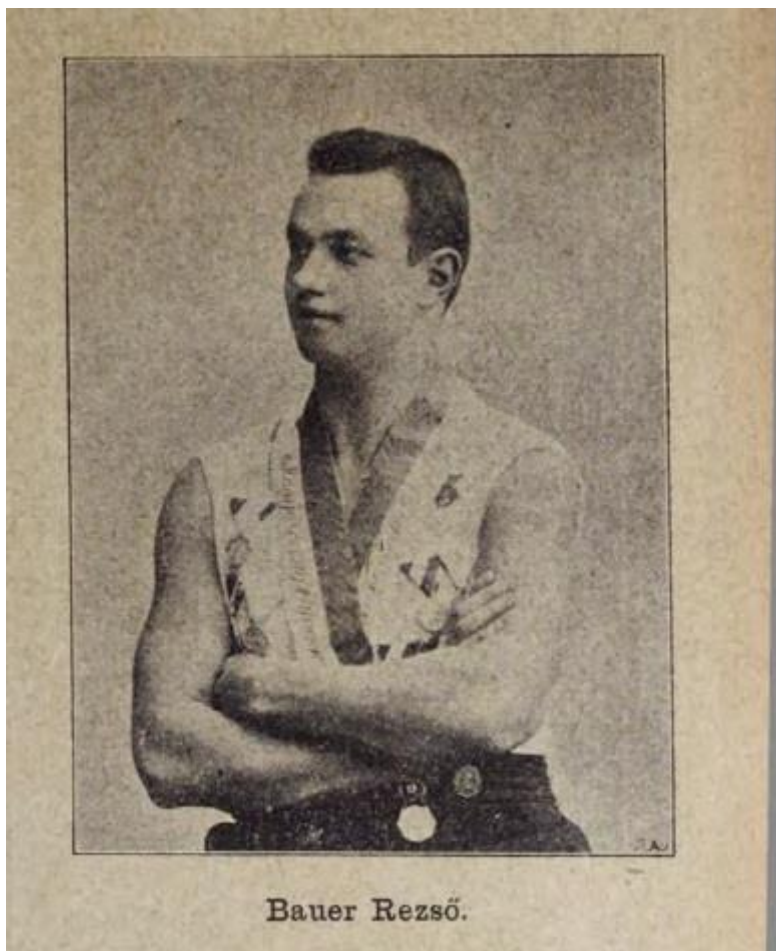
Ezután hosszas hallgatás következik a súlyemelés területén. A Sportvilág 1897. év 5. számának 7. oldalán olvashatunk ismét súlyemelő versenyről. A Magyar Testgyakorlók Köre versenyt ír ki kezdőknek, a 20 kg-os vasrúdra és baktávolugrásra. Az eredmények is így lettek publikálva. A baktávolugrással kapcsolatban, talán minél távolabbról rá kellett ugrani pl. zsámolyra. A következő februári számban már közlik is az eredményt. Itt kiderül a rudat mellől fej fölé kellett juttatni – nyomás. Arra nem tér ki az újság, hogy lehetett e lábbal lökni, behajolni, egy vagy kettő kézzel kellett végrehajtani. A verseny győztese Grünfeld Ede lett 44 tiszta emeléssel és 160 cm távolságból ugrással. Második Franyó Gyula lett 32 emeléssel s szintén 160 cm távolugrással. Meiszner 34-et emelt és 160-at ugrott. (nem tér ki az újság, miért nem Ő lett a második helyezett.) Müller S. 34 emeléssel 130 cm ugrással. Veszprémi R. 29 emeléssel 155 cm ugrással végezte a versenyt.

Ezután nem találtam olyan súlyemelő versenyt, ahol a távolugrás is hozzá lett volna kapcsolva.

A sportvilág 1897. év 9. számának 7-8. oldalt szerepel az egyetlen olyan magyar verseny- a XIX. század végéről, ahol minél nagyobb súlyt kellett megmozgatni.

„Ezután következett a súlyemelés (földről fej fölé ki nagyobb): 75 kg-al kezdték a versenyt. Weimann a fiatal kezdő 81 kilogrammot emelt tisztán, azután átengedte a tétet Weiner Gyulának, ki a 84,5 kilogrammot még nagyon szépen tolt ki. Bauer Rezső lett a verseny győztese, a 91 kilogrammra fokozott súlyzót tisztán kiemelve. Bauer valamennyi emelésével egy rántással hozta vállig a súlyt, honnan mindig sikerült a kilökés. Kellner kisebb súlyok emelését gyakorolta utóbb s ezúttal a lassú kitolással próbált szerencsét: eltolta ő is 91 kg-ot, de Bauer tiszta első emelésével biztosította magának a díjat. A verseny után a nézők egyike Weisz J. próbálkozott a B.T.C. – Budapesti Torna Club? – szerző - súly garnitúrájával s a 75

kilót 6-szor tolta ki két karral, utána az 50 kilót négyszer félkarral. Horváth Istvánt a B.T.C. kitűnő súlyemelőjét nagy elfoglaltsága gátolta a versenyben való részvételben...”



*Bauer Rezső aki megnyerte a Magyar Bajnokság súlyemelő számát 1897 szeptemberében (Kép forrása Sportvilág újság 1897. év 38. szám 7.o.)*

Találkozunk a régi magyar sportújságokban egy harmadik típusú súlyemelő versennyel is. Sportvilág újság 1897. év 21. szám 6. oldal:

„A súlyemelés 51 kg-os súlyú golyós rúddal történik. Kiindulás – összetett és nyújtott térdekkkel - a mellről. Lassú nyugodt tolás a fej fölé és vissza a kiindulási helyzetbe. 10 emelésen felül minden ismétlés 1 pont.”

Ezt az időszakot, mint a fenti cikkekből is látszik a magyar súlyemelés kísérletezésének lehet tekinteni. Több rendszerrel is próbálkoznak a súlyemelő versenyek lebonyolításában.

A Sportvilág újság 1897. év 27. szám 7. oldalán három próbálkozást írnak elő a versenyzőknek. (Manapság is 3 kísérlete van a versenyzőknek.)

## 2.6 TÜRK WILHELM, LUTZ LAJOS, BOUDGAST EMIL

A magyar sportújságokban részletesen közlik **Türk Willhelm** eredményeit. Korának – XIX. század - legerősebb emberének tartották.

- Sportvilág 1897. év 29. szám 7.o.:

„Új világrekordok a súlyemelésben

A bécsiek világhírű athlétája Wilhelm Türk július 27-én a Herkules bécsi athléta egyesület klubestélyén ismét két világrekorddal gazdagította súlyemelésben eddig elért eredményeit. Silberer Victor, a W. Allg. Sport-Zeitung szerkesztője, volt elnöke a jurynek, mely pontban  $\frac{1}{2}$  9 órakor jelent meg s szigorúan vette bírálat alá Türk emeléseit. Türk nagyszerű eredményei a következők voltak.

1. Két 57,75 kg nehéz súlyzó felemelése a földről mellig, s onnan tisztán kitolva kétszer.
2. 2 súlyzó (jobb kézben 72 kg, bal kézben 70 kg) földről felrántva s onnan egyszer kilökve.
3. 126,5 kg nehéz golyós rúd két kézzel a földről a mell fölé emelve s onnan kétszer tisztán kitolva. Az első esetben a rúd nem érintette a mellet.
4. 154,2 kg-os rúd (Scheibenstange) földről való felrántása a mellre s innen egyszeri kilökése... (A Sportvilág újság 1897 decemberi számában arról írnak, hogy a kettő kezes kilökés rekordját nagyszámú tanúk előtt 160,5 kg-ra javította.)

Türk Vilmos különben egész csomó világrekorddal rendelkezik.

Így:

76,2 kg-os golyós rúd felrántása földről fej fölé...

113,5 kg-os golyós rúd két kézzel mellhez emelése s onnan 7-szeri tiszta kitolása...

125,5 kg-os golyós rúd mellhez emelése s onnan 2-szeri tiszta kitolása...

...

A cikk a **bécsi súlyemelő – atletikai - klub** eredményeivel folytatódik. Csak a fontosabbakat emelem ki.

„49,90 kg súlyzó vállig való felemelése s onnan hapták –katonai vigyáz állás, szerző- állásban 5-szöri tiszta kitolása. Stahr Ferenc és Michael Walz.

55 kg súlyzó mindegyik kézben ... földről vállig hozva s kétszer kilökve. Rippel Károly

55,1 kg súlyzó jobb kézzel földről vállig emelve s onnan hapták állásban tisztán kétszer kitolva, a testnek legkevésbé való elmozdulása nélkül. Michael Walz.

96,4 kg golyós rúd két kézzel vállig emelve s innen egy karral tisztán kitolva, Wetesa Cyrill

127 kg golyós rúd két kézzel földről felemelve s kétszer kilökve. Rippel Károly”

Türk Wilhelm nagy kihívója volt Beck a müncheni athléta. Kihívták egymást <sup>17</sup>–Türk Becket-, de nem jött össze a találkozó. Így ír erről a Sportvilág 1897. év 44. szám 6. oldal:

---

<sup>17</sup> Ennek talán az lehetett az előzménye - ha Hans Beckről van szó, sajnos ez nem derül ki az újságcikkből, de mivel az újságban és a hivatkozott oldalon is müncheni athlétáról van szó, így valószínűsíthetően azonos a kettő személy - hogy Beck az első súlyemelő Európa-bajnokságot megnyerte 1896. március 9-én Rotterdamban. 135 kg-ot lökött olimpiai rúddal. Ezen a versenyen minél nagyobb súlyt kellett megmozgatni. Lökésben 90 kg-ról indultak. Forrás: <http://geraklion.ru/news2/item/14278-18-dekabrya-gran-pri-geraklion-po-silovoj-atletike>



„...A bécsi Hercules meghívta múltkori súlyemelő meetingjére a híres müncheni athlétát, de a kihívás oly módon történt, hogy jobbnak látták polemizálni és végül Beck nem jelent meg, hogy Európa bajnokságáért felvegye a küzdelmet...”

Aztán váratlan esemény történt.

„Beck szerdán megjelent Bécsben és csütörtök délben zárt körben (a mi nyilvánosnak is nevezhető) megmutatta, hogy mire képes. Csütörtök délben nagy társaság jelenlétében egy juri előtt melynek maga Silberer Viktor úr volt az elnöke, emelt. Emelései nagyszerűek voltak, melyek ha nem is haladták túl Türk eredményeit mindenben, de oly kitűnőek, hogy őt Türk méltó ellenfelének kell tartani. Legelőször kétszer emelt 106,5 kg-ot majd egyszer 125 kg-ot és végül tisztán kétszer 131,5 kg-ot... 155 kg-ot egyszer sikerült kilöknie... Ha azonban tekintetbe vesszük, hogy hosszú utazást tett mely kissé megviselhette ....”

Türk másik ellenfele Lutz Lajos volt. Azonban nem találtam olyan „csatározásra” adatokat, mint Becknél. Nagy valószínűséggel azért, mert neki inkább a súlylökés fektett - az újságban közölt ezen eredményei mind világrekordok szemben a súlyemeléssel.

- Sportvilág újság 1895 év 34.szám 6.o.:

„Sandow, Abs, Türk állottak még nemrégiben a legerősebb emberek hírében...1864. augusztus 14-én született Baselben... **Lutz –Lajos-** korántsem annyira hájas, mint hasonló méretű egyéneknek szokott lenni, hanem nála a hatalmasan kifejtett izomzat idomainak bizonyos arányos formákat kölcsönzött – 186 cm magassághoz 134 kg testsúly párosult, szerző. Félkarral vállhoz emelve, onnan kitolt 93 kg-ot; a földről feje fölé felrántott 85 kg-ot; félkarral

40 kg-ot magastartásból lassan leeresztett vállmagasságig ...; mindegyik kezével 60-60 kg-ot a földről felemelve, a vállak érintése nélkül fej fölé lassan kitolt.

Az utókor a fenti 3 kiváló súlyemelő közül Türk Wilhelm nevét jegyezte meg a legjobban. Ő alapította az első súlyemelő klubot 1894-ben Bécsben.<sup>18</sup> és Ő súlyemelő világbajnok lett.

A XIX. század végéről még egy jelentős eredményt szeretnék megosztani.

- Sportvilág 1896. év 2. szám 3. oldal:

**Boudgast Emil** Strassbourgbán 1895. október 17-én 17 tanú előtt egy 90 kg súlyú vasrudat – melyet a tanúk is lemértek - „... alapállásból két kézzel felemelt a földről mellhez s ezen helyzetből egy perc alatt tizenhatszor szabályosan a feje fölé emelte.”

---

<sup>18</sup> [http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025\\_Gallovits-Honfi-Szeles-Kovacs-Sport\\_A-tol\\_Z-ig/ch32.html](http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Gallovits-Honfi-Szeles-Kovacs-Sport_A-tol_Z-ig/ch32.html)

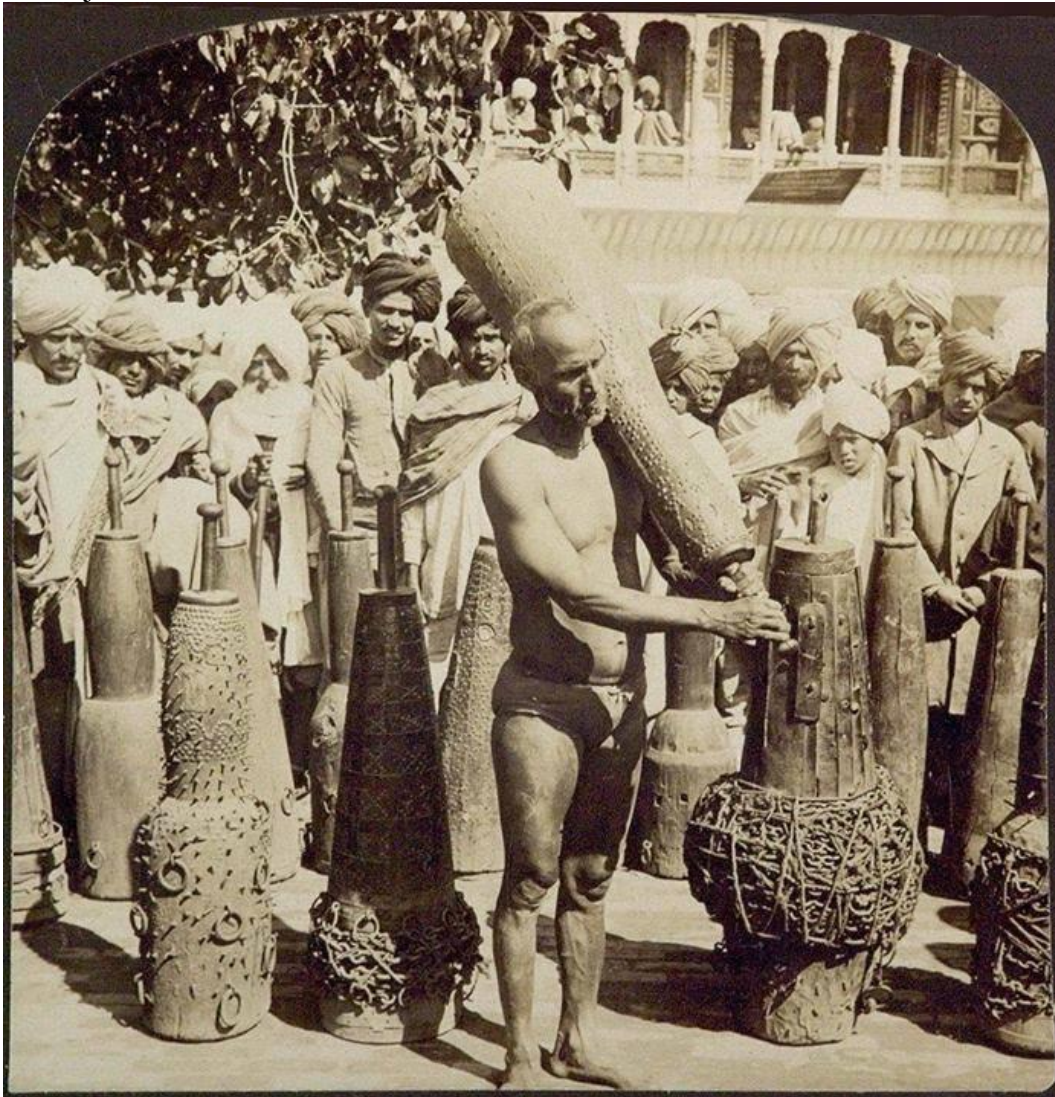
### 3.BUZOGÁNY

#### 3.1 BUZOGÁNY TÖRTÉNETE

A buzogányok nagy valószínűséggel Indiából kerültek angol közvetítéssel Európába. A Confidence and power blog szerzője – Galba Zsolt- így ír az Indiai bunkók cikkében erről a folyamatról:

„A XVIII. század végén a hivatásos angol katonák ledöbbsentek az indiai katonák és rendőrök erőnlétén és izmosságán. Az ő további érdeklődésük vezetett ahhoz a felismeréshez, hogy az indiaiak kiváló fizikai kondíciója különböző fából készült bunkókkal való rendszeres edzésnek a következménye. Egy angol hivatalnok korabeli beszámolója:

„A csodálatos bunkó gyakorlatok az egyik leghatékonyabb atletikai tréning, melyet bárhol is csinálnak ... általánosan elterjedt egész Indiában ... Nagyra értékelik a helybeli katonák, rendőrök és mások, akiknek a kasztja szükségessé teszi, hogy vészhelyzetben komoly fizikai erőt fejtsenek ki.”



Kép forrása: [www.facebook/indianclubs](http://www.facebook/indianclubs)

Természetesen sok primitív kultúra nagyra értékelte, ha valaki képes volt nagy bunkókat emelni és lendíteni. A különbség, hogy Indiában és Perzsiában – Irán, a szerző – az, ami egy túlélési taktika, a testedzés rendszerévé fejlődött, melyet generációkon keresztül továbbadtak és még a XX. század végén is használják.”

Mivel az iráni tradíciót a világörökség részévé nyilvánították - szemben az indiai buzogányhasználattal - és 2016. júliusában személyesen is ellátogathattam ide, így részletesebben közlöm. Ezúton is köszönet a segítségért Omidéknak.

A tradicionális konditerem neve Zurkhane – zurkhune néven ejtik az irániak. Általában minden nagyobb városban található egy klub. Itt nem csak a buzogányokat, hanem a birkózást és egyéb eszközöket is használnak.<sup>19</sup>

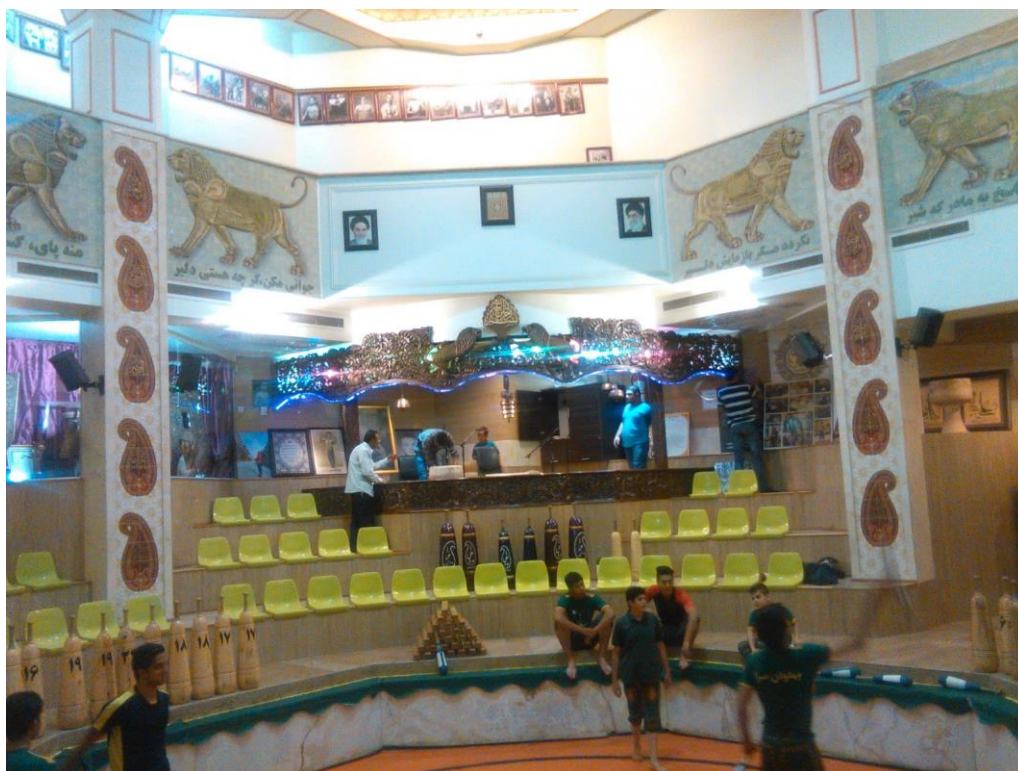


*Az iszfaháni Zurkhane bejáratí ajsa*

<sup>19</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=pFsQeDFbptc>



A zurkhanban meghatározó szerep jut az énekesnek, aki a Királyok könyvéből énekel az edzés ideje alatt. Egyrészt ő is irányítja az edzést a zenével, az ütemmel, de ez igazából a porond közepén lévő edző feladata.



*Iszfahán, zurkhane belülről*

A tradíció alapján a köszöntés után először hindu fekvőtámaszt hajtanak végre és csak ezt követi az átmozgatás rész.



*Ebben a testtartásban végeztek karhajlításokat az első blokkban*

A harmadik blokkban kerültek elő a buzogányok. Rögtön az edzéssúlyhoz nyúltak és később sem változtatták a súly nagyságát. Úgy tűnik a harmadik blokk nincs kőbe vésve. A birkózás ott jártamkor pedig teljesen elmaradt. Az egész edzés 1 óra alatt véget ért.

Vannak esetek – mint pl. a jóga - amikor nyugatra kerülve más lesz belőlük. Ez történt a buzogánnyal is. Itt inkább könnyű buzogányokat – ez azonban nem volt kőbe vésve - használtak és szintén egyszerre, de alakzatban – nem szétszórva, mint a zukrhaneban. A másik fontos különbség, hogy míg Iránban csak egy gyakorlatot – a váll mögötti körzést-végeznek, itt Európában rengeteg kombináció került bevezetésre.



*Forrás: [vk.com/moscowindianclubs](https://vk.com/moscowindianclubs)*

Az európai elterjedésről így ír Galba Zsolt az Indiai bunkók eredete cikkében:

„Donald Walker a *British Manly Exercises* (1834) című könyv szerzője a felelős az indiai bunkó gyakorlatok megismertetéséért Európában és Amerikában. Valószínűleg a *British Manly Exercises* volt a legnagyobb hatású edzéssel foglalkozó könyv a XIX. században. A könyv különböző helyekről összegyűjtött információk tárháza az urak által végezhető testgyakorlásról, így tartalmaz egy összefoglalót a brit hadseregnél is használt könnyű bunkóval való higgadtabb gyakorlásról és leírásokat sokkalta bonyolultabb és erőteljesebb club rutinokról.

### 3.2 MAGYAR UTALÁSOK A BUZOGÁNY HASZNÁLATRA

Egyelőre nincs adatom arról mikor, ki által és hogyan terjedt el Magyarországon a buzogányokkal való edzés.

A legkorábbi magyar említést az 1870-ben megjelent Molnár Lajos Athletikai gyakorlatok könyvében találtam – könyv számozás alapján 56. oldal - :

„Helyesen állítják, hogy a boxolás s a tornagolyók a test minden izmait mozgásba hozzák; hanem a tagoknak edzését illetőleg igen sokban a buzogány gyakorlatok mögött maradnak, mert ezek nem csak sokkal inkább erősítik a törzs, a lábak s a karok izmait, de a velük végzett gyakorlatok sokkal elegánsabbak és mutatósabbak, mint azok, melyeket a tornagolyókkal csinálhatunk. A buzogány gyakorlatoknál nem is szabad soha szem elől téveszteni a könnyedséget s a mozdulatok kecsességét, mert e nélkül a szemlélőkre csekély benyomást fognak gyakorolni ....”

A következő adatot Sport Világ 1896. év 11 számának 7. oldalán találtam:

A Budapesti - Torna club Milleniumi házi tornaversenyének folytatásában. „... Az estét szabadgyakorlatok kettős buzogánnyal nyitották meg, hatos ütemben, ellentétes körzés és ellentétes mozdulatokkal. A felvonult 26 tornász a különben nehéz gyakorlatokat meglepő könnyedséggel és precizitással végezte, jó vezetésről téve tanúságot...”

Időrendben haladva Sport világ 1897. év 47. számának 4. oldalán találtam a következő adatot:

„Az Ó-Budai Torna Egylet Díszturnája... Kevéssel 7 óra után vonultak fel a honvéd zenekar indulójától kísérve a szabadgyakorlatokban résztvevő tornászok, harminchatan Szaffka Mano egyleti művezető vezényelte azután az általa kombinált buzogány-szabadgyakorlatokat, melyek precíz véghezvitele és speciális szépsége meghozták úgy a vezetőnek, mint a résztvevőknek az első, jól kiérdemelt tapsot.”

Az utolsó XIX. századi magyar vonatkozású cikket a Sport Világ 1897. év 47. számának 6. oldalán találtam:

„A Nemzeti-Torna Egylet díszturnája 1897. december 10.

... A kitűzött időre 65 tag vonult fel a szabadgyakorlatokhoz, melyek vezénylését Mauer János az egyesület művezetője vállalta el. A par-excellence torna-egylet buzogánnyal végzett gyakorlatai talán érdeklik olvasóinkat s az alábbiakban adjuk azokat: I. Váltakozó lépő állás (hátra), karok magas tartásával; II. ugyanez körzéssel (jobbra-balra); III. ugyanez térdepléssel (jobbra-balra); IV. haránt állásba hátralépés, karok magas tartásba fej fölé; V. ugyanez két körzéssel (jobbra-balra); VI. haránt állás hátra  $\frac{3}{4}$  körzés buzogánnyal vízszintes tartásban, törzshajlítás (jobbra-balra) VII. ugyanez buzogánnyal mellen keresztbe, törzshajlítás hátra...”  
A korabeli vívómesterek közül Sztrakay Norbert könyvében<sup>20</sup> találunk használatra utaló fényképet.

---

<sup>20</sup> Sztrakay Norbert: A magyar kardvívás, mint női testgyakorlat (Budapest, 1895, Pátria Irodalmi Vállalat és Nyomdai Részvénytársaság) Pdf formátum számozása alapján 38. oldal.  
<http://mek.oszk.hu/09100/09133/09133.pdf>

# Az első magyar vívók.

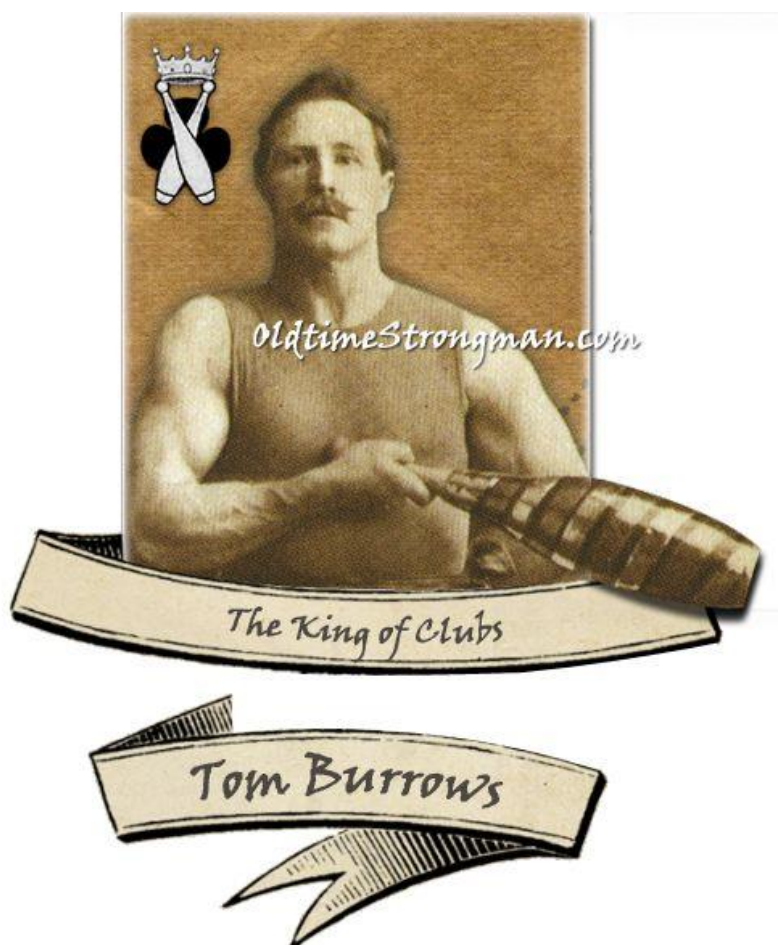
Székely iskolája, Budapest 1884.



Daniel-Ber István, Bartha György, Károlyi Mihály, Vitéz Béni, Weiss Emlék,  
Szekely Elek.



### 3.3 TOM BURROWS



A kép forrása: *Oldtimestrongman.com*

Őt hívják a buzogányok királyának. Ezt a címet azzal érdemelte ki, hogy 1913. áprilisában 100 órán át használta a buzogányokat. Az előtte lévő években szépen felkészítette magát a rekordra. 1893-ban 6 órán át használta a 3 fontos (kb. 169 gramm) buzogányokat. 1895-ben 25 órán át, 1904-ben 47 órát, 1907-ben pedig 62 órán át körzött a buzogányokkal.

A 100 órás rekordot 1913. április 15. kezdte el az Aldershot település Stanhope gimnáziumában. Ekkor Tom Burrows 45. életévét töltötte. Kettő darab 3 font és 6 ounce per darab súlyú (kb. 169 gramm) buzogányt használt. Célkitűzésében 80 ismétlés percenként szerepelt. Fő szándéka a mentális erő és az állóképesség tesztelése volt, nem a szenzációkeltés. Mivel nem akart pihenni, ezért amíg etették hátul körzést hajtott végre a buzogányokkal. A kihívás ideje alatt – éjjel és nappal - zene szólt. 1913. április 18-án ért véget a sikeres rekordkísérlete. Arról nincsen adatom összesen mennyi körzést hajtott végre a buzogányokkal és tudta-e tartani a célkitűzésében szereplő 80 ismétlés percenként tempót.<sup>21</sup>

<sup>21</sup> Forrás: [www.facebook.com/indianclubs](http://www.facebook.com/indianclubs) és <http://www.indianclubs.com.au/people/endurance-indian-club-swinging/>

Ez a könyv nem teljes, ezt biztosan érzi az olvasó is. Rengeteg megválaszolatlan kérdés van, amikre a további kutatások fognak választ adni. Azonban, hogy ez mennyi időbe fog kerülni, arra nem tudok válaszolni. Fel kell kutatni a német és osztrák napilapokat, majd értelmezni kell az ott lévő szöveget. A magyar súlyemelés 1900-1935 közötti időszaka is homályos. 1900-1907 között eddig semmilyen említést nem találtam magyar súlyemelő versenyről....Most a záró gondolatok írásánál tették fel az oroszok Lebedev nehéztorna – gírójáról és olimpiai súlyemeléséről - szóló könyvét, ami a XX. század elején íródott. Alig kivehető az írás, a fotók. Folyamatosan kerülnek fel anyagok. Itt húztam meg a határvonalat. Természetesen az egyre növekvő anyagból kimaradtak részek, mert folyamatában igyekeztem bemutatni a gíróját, buzogányt és olimpiai súlyemelést. Különösen érdekes a pakisztáni és a kínai gírója szerű eszközzel való sportolás. Erről azonban kevés és lehet nem megbízhatóak a jelenleg elérhető anyagok.

A kimaradt részek ellenére úgy gondolom, hogy egységes és színes képet kap az Olvasó a XIX. század végi, XX. század eleji gírója, buzogány és olimpiai súlyemelés életéről, eredményeiről.

A magyar sportújságok elektronikus változatában egyelőre nem lehet keresni. Így minden oldalt alaposan végig kell nézni – eleinte a súlyemelést az atlétika cikkeken belül közzélték. E közben rengeteg érdekességet talál a kutató.

Engedje meg az Olvasó, hogy az utolsó sorokban a kedvenc történetemet megosszam. Sportvilág újság 1894. év 6. szám 85. oldal.

A ló és disznó versenye:

„... Egy illinoisbeli kisebb város kocsmárosa nagy lókedvelő volt annyira, hogy vendégei azt mondták, ha velük törődne ennyit, mint a lovakkal hát nagyon jó dolguk volna. Egy napon eltűnt s nemsokára egy újon vett lóval tért vissza, melyet agyondicsért s azt állította, hogy Kentuckyt származású és telivér, bár mindenki mérget vett rá, hogy Kentuckyt még nem is látta gazdástól. Hónapok múltak el s egyébről sem beszélt, mint lováról, annyira, hogy már mindenki unta, míg végre egy Turner nevű birtokos alaposan kigyógyította ebbéli mániájából. Arra fogadott, hogy a kocsmáros lova, akármilyen híres származású is még az ő disznáját sem képes legyőzni 400 méteren. A kocsmáros dühtől véres arccal fogadott bármily összeget ajánlva fel fogadásként. Turner 40 forintot tett. Később megbánta a dolgot és vakargatta a fejét, mit csináljon: volt neki néhány importált disznója, melyekről tudta ugyan, hogy futnak akár egy alderman, ha megválasztásáról van szó, de hogy lóval tud-e versenyezni abban már nem volt bizonyos. Ekkor eszébe jutott, hogy a Mississippi sovány disznó, ha eleség után megy jobban fut, mint egy policeman. Erre alapította reményét gyorsan vásárolt egyet s 6 heti időt kért és ... fogadását pedig 100 font tétre emelte.

A kezdet nehéz volt, a verseny helyén minden reggel végigcsalogatta a disznót egy szakajtó árpával, a célnál pedig egy nagy szakajtó eleség volt elhelyezve. A disznó eleinte lassan ment, de később tudván, hogy a pálya végén várja a jó eledel vágatva ment végig s úgy beletanult új mesterségébe, hogy még a tűzön is keresztülment volna, hogy napi eledeléhez jusson. Ez idő alatt a kocsmárost, ki már restelleni kezdte a fogadást, agyonszekírozták ismerősei. A várva várt nap elérkezett és az egész város kinn volt a verseny színhelyén várva nagy derűtség közt a verseny eredményét. A starthoz a ló tulajdonosa alatt állott ki, míg a disznót – mely előző napon nem kapott enni - alig tudta tartani. Adott jelre a disznó éktelen röfögés közt indult neki, hogy az út végén ételét keresse, a ló pedig megijedve a fura hangoktól, nem akart elindulni. Mire pedig neki indult a disznó már canterben elsőnek érkezett a célhoz. Turner vígan vágta zsebre a pénzt s elhagyta a várost, mert a felbőszült kocsmáros

megesküdött, hogy megöli. Ezután pedig eladta lovát s ha jót akar vele valaki ne beszéljen előtte többé lóról, mert póruul jár....”

### **Felhasznált irodalom:**

Molnár Lajos: Athletika (1870)  
Sztrakay Norbert: A magyar kardvívás, mint női testgyakorlat (Budapest, 1895, Pátria Irodalmi Vállalat és Nyomdai Részvénytársaság)  
Fél Edit - Hofer Tamás: Arányok és mértékek a paraszti gazdálkodásban (Budapest, Balassi Kiadó 1997)  
Aptekar M. L.: Trzselaja atletika (Moszkva 1983, Fizikultura Sport)  
Edgar Müller: Göerner the mighty (1951, Leeds)  
(<http://www.davidgentle.com/library/authors/goerner.html>)  
V. N. Ronzsin: Girja na csase vesov (Nyizsnij Novgorod 2005)

### **Felhasznált folyóiratok:**

Sportvilág újság 1893-1900  
Herkules újság 1884-1893

### **Felhasznált internetes oldalak:**

girevik-online.ru fórum  
caricatura.ru  
National Library of Austria  
geraklion.ru  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Hermann\\_G%C3%B6rner](https://en.wikipedia.org/wiki/Hermann_G%C3%B6rner)  
<http://roughstrength.com/pyotr-kryloff-the-king-of-kettlebells/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=OzQ6Lo-0SKc>  
<http://confidenceandpower.hu/2014/01/27/az-egykezes-sulyzo-eredete/>  
<http://confidenceandpower.hu/2014/03/01/a-barbell-evolucioja/>  
<https://olyliftinginschools.wordpress.com/public-health/>  
<http://amatorsulyemeles.hu/vlaszov/>  
<http://www.huszadikszazad.hu/sport/a-sulyemeles-rekorderei>  
[https://hu.wikipedia.org/wiki/Erődi\\_Béla](https://hu.wikipedia.org/wiki/Erődi_Béla)  
<http://www.oldtimestrongman.com/blogs/new-blog/2014-09/04-1000-1896-olympic-rope-climbing>  
<http://affectinggravity.blogspot.hu/2014/01/some-old-timey-lifts-on-video.html>  
<http://usawa.com/tag/saxon-trio/>  
<http://www.oldtimestrongman.com/blogs/new-blog/2016-06/20-1372-charles-rigoulots-one-arm-snatch>  
<https://legendarystrength.com/feats-of-strength/two-hands-anyhow/>  
[http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025\\_Gallovits-Honfi-Szeles-Kovacs-Sport\\_A-tol\\_Z-ig/ch32.html](http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Gallovits-Honfi-Szeles-Kovacs-Sport_A-tol_Z-ig/ch32.html)  
<https://www.facebook.com/indianclubs1/?fref=ts>  
<https://www.youtube.com/watch?v=pFsQeDFbptc>  
Confidence and power blog: Indiai bunkók eredete  
vk.com/moscowindianclubs  
<http://www.indianclubs.com.au/people/endurance-indian-club-swinging/>