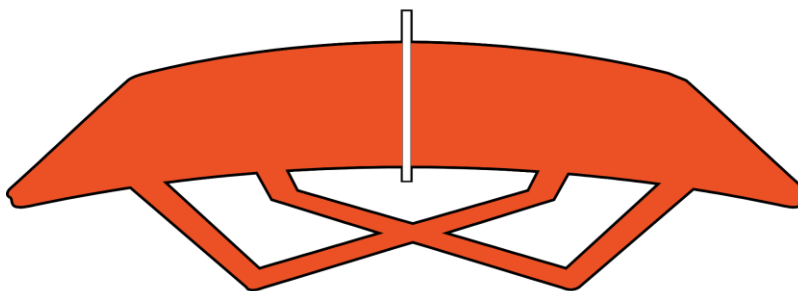




Funded by
the European Union



ACT PROJECT



Erasmus+



Sport

Képzési tananyag csomag

T2.2 — Teqball edzés Fiatalok számára

Ezt a Képzési tananyagcsomagot az Európai Unió Erasmus+ Programjának társfinanszírozásával, az ACT projekt (ERASMUS-SPORT-2025-SSCP) keretében fejlesztették ki. Az Európai Bizottság támogatása nem minősül a tartalom jóváhagyásának, amely kizárólag a szerzők nézeteit tükrözi.



Európai Unió finanszírozta. A kifejezett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) tulajdonai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport Program véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogató hatóság nem vonható felelősségre ezekért.

ERASMUS-SPORT-2025-SSCP oldal 1 of 15



A program céljai

1. Személyes technikai fejlődés a teqballban:

- Alapvető technikák
- taktikai gondolkodás
- Játékhelyzetek
- Versenyfelkészülés

2. Versenyre való felkészültség

- Az adogatás folyamatossága
- Labdakezelés
- A páros játék koordináció
- A versenyen való részvételhez szükséges készségek

3. Csapatépítés

- Bizalom
- Kommunikáció
- Konfliktuskezelés
- Együttműködés

4. Befogadás és esélyegyenlőség

- A különbségek elfogadása
- Nemek közötti egyenlőség
- fogyatékossgal élők bevonása
- Kulturális sokszínűség

5. Emberi jogok és értékek

- Az ENSZ emberi jogi elvei
- Tisztességes játék
- Tisztelet
- Felelősség
- Empátia

6. Egészséges és aktív életmód

- Rendszeres testmozgás
- Élethosszig tartó sportolási szokások
- A sport által elérhető fizikai és mentális jóllét

Program időtartama: 20 hét

Gyakoriság: heti kétszer

Időtartam: 120 perc/alkalmak

Résztvevők: 15-20 éves fiatalok





Fókusz: Személyes technikai fejlődés a teqballban + csapatépítés + befogadás + Emberi jogok és értékalapú nevelés

Egy alkalom ajánlott struktúrája (120 perc)

Idő	Tartalom
0–15 perc	Érkezés, bejelentkezési kör, napi téma
15–30 perc	Bemelegítés + csapatépítő gyakorlat
30–75 perc	Teqball technikai/taktikai blokk
75–105 perc	Meccs/Játék helyzet
105–115 perc	Reflexiók (értékekre fókusz)
115–120 perc	Zárás, visszajelzés

Módszertani elemek minden alkalomhoz

Reflexiós kérdések

- Mi ment ma jól?
- Kinek segítettél?
- Mikor érezted a befogadás/ide tartozás érzését?
- Hogyan jelent meg a tisztelet?

Szükséges eszközök:

- Teqball asztal
- Bóják
- Jelölőtrikók
- Értékkártyák
- Flipchart
- Reflexiós napló

Értékelési rendszer

- Személyes technikai fejlődés
- Részvétel és együttműködés
- Empátia





- Fair Play pontok
- Fiatalok előzetes felmérése
- Fiatalok képzés utáni felmérése

Képzési programterv (40 alkalom)

I. MODUL – Egymás megismerése és bizalom építése			
Tudás/Téma	Játék	Téma	Fejlesztett készségek
1. Alkalom – szabályok és alapok	Név + mozgásjáték	Tisztelet	Társas integráció, figyelem, alapvető motoros készségek
2. Alkalom – labdaérzékelés, passzolás	Tükörjáték labdával	Mindenki számít	Koordináció, alapvető technika, együttműködés
3. Alkalom – rövid passzok	Vakvezetés + közös passz	Bizalom	Kommunikáció, bizalom, testtudatosság
4. Alkalom – A játék indításának alapjai	Közös cél, közös akciójáték	Felelősség	Precitás, figyelem, önkontroll
5. Alkalom – Labdafogadás	Kommunikációs passz játék	Aktív figyelem	Kommunikáció, reakcióidő
6. Alkalom – A páros játék alapjai	Partnercsere	Kommunikáció	Figyelem, nem verbális készségek
7. Alkalom – mini mérkőzés szabályai	Rotációs játék	Befogadás	Alkalmazkodás, társas rugalmasság
8. Alkalom – adaptált teqball	Szerepjáték a pályán	Befogadás, türelem	Empátia, befogadási készségek
9. Alkalom – fair play alapok	Fair play helyzetjáték	Sportszerűség	Etikus gondolkodás
10. Alkalom – mini bajnokság	Bajnokság rotációval	Verseny és tisztelet	Szabálykövetés, közös értékelés
II. MODUL – Műszaki fejlesztés és befogadás			
Tudás/Téma	Játék	Téma	Fejlesztett készségek
11. Alkalom – fejtechnika	Fejelős kontroll játék, részletek megfigyelése	Fókuszált figyelem	Finommotoros készségek, részletekre való odafigyelés
12. Alkalom – fejpassz	Célpasz kihívás	Kitartás	Pontosság, fókusz
13. Alkalom – lábtechnika	Egyéni kihívás játék	Önbizalom	Személyes technikai fejlődés, önértékelés
14. Alkalom – kombinált technika	Kombinált passzjáték	Rugalmasság	Alkalmazkodóképesség
15. Alkalom – vegyes csapatok	Nemek játéka	Esélyegyenlőség, nemi szerepek	Társas nyitottság
16. Alkalom – rotáció	Forgó pálya játék	Előítélet vs. sokszínűség	Befogadás, elfogadás



17. Alkalom – pozíciós játék	Taktikai játék	Együtműködés	Stratégiai gondolkodás
18. Alkalom – támadás és védekezés	Csapatmérkőzés	Döntéshozatal	Gyors reakció, helyzet felismerés
19. Alkalom – készségmérés	Önelemző játék	Önismeret	Reflexió, önértékelés
20. Alkalom – Versenyszabályok	Bajnokság	Versenyhelyzet és stressz kezelése	Stressztűrő képesség, önkontroll, konfliktuskezelés

III. Modul – Taktika és társadalmi együttélés

Tudás/Téma	Játék	Téma	Fejlesztett készségek
21. Alkalom – döntéshozatal	Gyors reakciós játék	Felelősség	Problémamegoldás
22. Alkalom – nyomás alatti játék	Időnyomásos játék	Stresszkezelés	Mentális stabilitás
23. Alkalom – páros taktika	Kommunikációs mérkőzés	Emberi méltóság	Empátia
24. Alkalom – empátia játék	Érzékenyítő játék	Tisztelet	Érzelmi intelligencia
25. Szekció – sokszínűség	Vegyes csapatjáték	Kulturális sokszínűség	Nyitottság
26. Alkalom – problémakezelés	Közös kihívás	Együtműködés	Analitikus gondolkodás
27. Alkalom – konfliktuskezelés	Szerepjáték	Asszertív kommunikáció	Konfliktuskezelés, kommunikációs készségek
28. Alkalom – megoldásközpontú játék	Szituációs játék	Tisztelet	Kommunikáció
29. Alkalom – vezetői készségek	Kapitány játék	Vezetés, irányítás	Felelősség, vezetői készségek
30. Alkalom – csapatban gondolkodás	Feladatelosztás	Demokratikus döntéshozatal	Szervezői készségek, kompromisszumképesség

IV. Modul – Verseny és közösségi felelősségvállalás

Tudás/Téma	Játék	Téma	Fejlesztett készségek
31. Alkalom – Mérkőzés stratégia és tervezés	Irányító játék	Társadalmi felelősségvállalás	Kreativitás, felelősségvállalás
32. Alkalom – közösségi Akció	Csatharmónia játék	Együtműködés	Tervezés
33. Alkalom – adaptív sport	Parasport-szimulációk	Befogadás, érzékenyítés	Empátia
34. Alkalom – példaképek	Érték játék	Inspiráció	Nyitottság, érték felismerés



35. Alkalom – kortárs mentorálás	Páros mentor játék	Tudásmegosztás	Segítségnyújtás
36. Alkalom – együttműködésen alapuló tanulás	Utánzó játék	Egyenrangúság	Példamutatás, kommunikáció
37. Alkalom – versenyfelkészítés	Nyomás alatt végzett teljesítmény, stresszkezelési technikák	Mentális jóllét	Stresszkezelés
38. Alkalom – Meccsszimuláció	Teljes mérkőzésszimuláció	Versenysztratégia	Taktikai gondolkodás, közösségeként gondolkodás
39. Alkalom – projekt bemutatása	Prezentációs játék	Önreflexió	Önismeret, közönség előtti szereplés
40. Alkalom – záró szekció	Ünneplés, üdvözlő játék	Csapatkohézió, összetartozás	Érzelmi intelligencia

. Modul: Egymás megismerése és bizalom építése (1–10. alkalom)

1. Alkalom – Bemutatkozás és programindítás

- Ismeret: Teqball alapjai
- Játék: Név + Mozdulat: Az első játékos kimondja a nevét és bemutat egy mozdulatot (pl. a labda pattogatás imitálása); a csoport együtt ismétli: "Ő Anna!"; "Én vagyok Peter" + mozdulat;
- Téma: Tisztelet
- Fejlesztett készségek: Társas integráció, figyelem, alapvető motoros készségek
- **További tevékenységek:**
 - A fiatalok előzetes felmérésnek elvégzése
 - A program céljainak és elvárásainak bemutatása

2. Alkalom – Labdaérzékelés

- Ismeret: Teqball alapérintések
- Játék: Páros játék – Tükörijáték labdával: az egyik játékos mozog, a másik letükrözi, majd szerepet cserélnek
- Téma: Mindenki számít
- Fejlesztett készségek: Koordináció, alapvető technika, együttműködés

3. Alkalom – Passztechnika

- Ismeret: Rövid passz
- Játék: Bizalomjáték – Vakvezetés (az egyik résztvevő bekötött szemmel van, miközben a partnere hangjelzésekkel és érintéssel segít neki a mozgásban)
- Téma: Bizalom



- Fejlesztett készségek: Kommunikáció, bizalom, testtudatosság

4. Alkalom – Első szerva, a játék kezdete

- Ismeret: A játék indításának alapjai
- Játék: Együttműködési kihívás – Közös cél, közös cselekvés játék
- Téma: Felelősség
- Fejlesztett készségek: Precizitás, figyelem, önkontroll

5. Alkalom – Labdafogadás

- Ismeret: Reakció
- Játék: Kommunikációs passz játék
- Téma: Aktív figyelem
- Fejlesztett készségek: Kommunikáció, reakcióidő

6. Alkalom – Kommunikáció a pályán

- Ismeret: A páros játék alapjai
- Játék: Partnercsere
- Téma: Kommunikáció
- Fejlesztett készségek: Figyelem, nonverbális készségek

7. Alkalom – Szabályok

- Ismeret: mini mérkőzés szabályai
- Játék: rotációs játék – Egy bizonyos ponton minden csapatból egy tag helyet cserél a másik csapat egyik tagjával
- Téma: Befogadás
- Fejlesztett készségek: Alkalmazkodás, Szociális rugalmasság

8. Alkalom – Adaptált teqball

- Ismeret: Szabályok rugalmas alkalmazása
- Játék: Szerepjáték a pályán – pl. csapatkapitány – vezető, vendégjátékos – a csapat ellen játszik, néma partner – nem tud beszélni, újonc – lassabban játszik
- Téma: Befogadás, türelem
- Fejlesztett készségek: Empátia, inklúziós készségek

9. Alkalom – Fair play alapok

- Ismeret: Fairplay szabályok





- Játék: Fairplay helyzetjáték
- A verzió: Különböző képességű vagy készségű játékosok mérkőznek egymással, és együtt döntenek arról, milyen szabályokat alkalmaznak az esélyek kiegyenlítésére.
- B verzió: Az edző szándékosan igazságtalan döntéseket hozva stimulálja a játékosok igazságosságérzetét, a játékosoknak fel kell ismerniük ezeket az igazságtalan helyzeteket.
- Téma: Sportszerűség, igazságosság
- Fejlesztett készségek: Etikus gondolkodás

10. Alkalom – A modulzáró torna

- Ismeret: mini bajnokság – a teqball verseny szabályai
- Játék: Bajnokság rotációval
- Téma: Verseny és tisztelet
- Fejlesztett készségek: Szabálykövetés, közös értékelés

II. Modul: Műszaki fejlesztés és befogadás (11–20.)

11. Alkalom – Fejtechnika

- Ismeret: Fejtechnika
- Játék: Fejkontroll játék, részletek megfigyelése
- A verzió: "Mi az..." - körjáték
- Például a párok 3 percig néznek egymásra, majd mindegyikük válaszol egy kérdésre (milyen színű a szemük, hajszínük, hajhosszuk, cipő színe stb.)
- B verzió: "Mi a kedvenced..." – körjáték
- Bizonyos nyomok alapján ki kell találni a partner kedvenc színét, állatát stb.
- Téma: Türelem, fókuszált figyelem
- Fejlesztett készségek: finommotoros készségek, részletekre való odafigyelés

12. Alkalom – Fejpassz

- Ismeret: Fejpassz
- Játék: Célpasz kihívás – pontok a passzgyakorlatok pontosságáért, valamint a csapattársakkal való együttműködésért
- Téma: Kitartás
- Fejlesztett készségek: Pontosság, fókusz

13. Alkalom – Lábtechnika

- Ismeret: lábtechnika



- Játék: Egyéni kihívás – Minden résztvevőnek a saját szintjének megfelelő feladatokat kell teljesíteni
- Téma: Önbizalom
- Fejlesztett készségek: Személyes technikai fejlődés, önértékelés

14. Alkalom – Kombinált technika

- Ismeret: kombinált technika
- Játék: Kombinált passzjáték, reakció - Taps-csettintés kör: A különböző gesztusoknak más jelentése van:
- 1 taps = jobbra passzol.
- 2 taps = irányváltás.
- Csettintés = egy játékos kihagyása
- Dobbantás = passz bárkinek a körben szemkontaktussal.
- A csoport előre megegyezik abban, mit jelentenek az egyes gesztusok.
- Téma: Rugalmasság, másokra való reagálás
- Fejlesztett készségek: Alkalmazkodóképesség

15. Alkalom – Vegyes csapatok

- Ismeret: Vegyes páros technika
- Játék: Nemek játéka – "Ha én lennék" játék: Helyezzük magunkat a másik helyébe, és mondjuk el, mit tennénk, vagy mit szeretnénk elérni, ha az ő helyében lennénk. (Pl. Ha én lennék a helyedben, egy szép hajcsattal kötném össze a hajam; Ha fiú lennék, baseballsapkát hordanék)
- Téma: Esélyegyenlőség, nemi szerepek
- Fejlesztett készségek: Társas nyitottság

16. Alkalom – Rotáció

- Ismeret: Rotáció
- Játék: Forgó rendszer a teqball-játékban, plusz a közös "nevező" játék – Lépjen előre aki... Állítások (pl. lépjen előre aki idegen nyelvet beszél)
- Téma: Előítélet vs. sokszínűség
- Fejlesztett készségek: Elfogadás

17. Alkalom – Pozíciós játék

- Ismeret: Pozíciós játék
- Játék: Taktikai játék – 2 csapat versenyez – A csapat minden tagja 5–10 másodpercre belép a zónába, és 3–5 alkalommal passzolja a labdát; a labda csak akkor hagyhatja el



a zónát, ha az utolsó csapattag is kilépett onnan – a másodperceket hangosan számolják

- Téma: Együttműködés
- Fejlesztett készségek: Stratégiai gondolkodás

18. Alkalom – Támadás és védekezés

- Ismeret: támadás - védekezés
- Mérkőzés: csapatmérkőzés
- Téma: Döntéshozatal
- Fejlesztett készségek: Gyors reagálás, helyzetértékelés

19. Alkalom – Készségek mérése

- Ismeret: Készségek mérése
- Játék: Önelemző játék – felismerni a saját hibáit és döntéseit (milyen döntést hoztam, amikor nálam volt a labda, milyen más lehetőségeim voltak stb.)
- Téma: Önismeret
- Fejlesztett készségek: Reflektálás, Önértékelés

20. Alkalom – Versenyszabályok

- Ismeret: Versenyszabályok
- Játék: verseny
- Téma: Versenynyomás és stresszkezelés
- Fejlesztett készségek: stressztűrőképesség, önkontroll, konfliktuskezelés

III. Modul: Taktika és társadalmi együttélés (21–30.)

21. Alkalom – Döntéshozatal

- Ismeret: Döntéshozatal
- Játék: Gyors reakciós játék – "Stop-go" játék (Akár a bemelegítés során is játszható)
- Téma: Felelősség
- Fejlesztett készségek: Problémamegoldás

22. Alkalom – Játék nyomás alatt

- Ismeret: Teljesítmény nyomás alatt
- Játék: Verseny az idővel
- Téma: Stresszkezelés
- Fejlesztett készségek: Mentális stabilitás



23. Alkalom – Páros taktika

- Ismeret: Páros taktika
- Játék: Kommunikációs meccs – Minden kör előtt a pároknak meg kell beszélniük a tervezett lépéseiket, utána át kell gondolniuk, mennyire tudták betartani a terveiket
- Téma: Emberi méltóság
- Fejlesztett készségek: Empátia

24. Alkalom – Empátia játék

- Ismeret: Empátia játék
- Játék: Érzékenyítő játék – Minden játékosnak véletlenszerűen (titokban) kiosztanak egy szerepet, és ennek megfelelően kell viselkednie a játék során (szorongó, arrogáns, csendes, hangos, vitatkozó vagy békítő stb.)—10 perc múlva megbeszélik, hogyan érezték magukat, és hogyan reagáltak mások a viselkedésükre.
- Téma: Tisztelet
- Fejlesztett készségek: Érzelmi intelligencia

25. Alkalom – Sokszínűség

- Ismeret: Sokszínűség
- Játék: Vegyes csapatjáték– Itt ismételhető a 15. alkalommal megismert játék, a kulturális sokszínűségekre helyezve a hangsúlyt.
- Téma: Kulturális sokszínűség
- Fejlesztett készségek: Nyitottság

26. Alkalom – Problémakezelés

- Ismeret: Problémamegoldás
- Játék: Közös kihívás – pontokgyűjtés teqball gyakorlása közben
- Téma: Együttműködés
- Fejlesztett készségek: Analitikus gondolkodás

27. Alkalom – Konfliktuskezelés

- Ismeret: Konfliktuskezelés
- Játék: Szerepjáték – Konfliktus, amelyet igazságtalan csapatbeosztások okoznak
- 10 perc után az edző moderálásával megbeszélés kezdődik, melynek során igyekeznek a megoldás felé terelni a csapatokat, határozott kommunikációs technikákat alkalmazva a játékosok kijelentéseinek finomítására.
- Téma: Asszertív kommunikáció
- Fejlesztett készségek: Konfliktuskezelés, kommunikációs készségek



28. Alkalom – Megoldásorientált játék

- Ismeret: Megoldásorientált játék
- Játék: Szituációs játék – Az edző egy rossz passz után leállítja a játékot, és beszélgetést kezdeményez a hibáról. A játék csak akkor folytatódik, ha a játékosok között nincs hibáztatás, mindenki legalább egyszer beszélt, és tiszteletteljesen megállapodnak a megoldásban.
- Téma: Tisztelet
- Fejlesztett készségek: Kommunikációs készségek

29. Alkalom – Vezetői készségek

- Ismeret: Vezetői készségek
- Játék: Kapitány játék – A csapat egyik játékosa irányítja a többi játékost a játék során.
- Téma: Vezetői készségek, iránymutatás
- Fejlesztett készségek: Felelősségvállalás, vezetési készségek

30. Alkalom – Csapatos gondolkodás

- Ismeret: Csapatban gondolkodás
- Játék: Feladatmegosztás – Az edzésen minden játékos bemutat egy bemelegítő gyakorlatot, és együtt döntenek el, melyik játékot játsszanak
- Téma: Demokratikus döntéshozatal
- Fejlesztett készségek: Szervezési készségek, kompromisszumkésztség

IV. Modul: Verseny és közösségi felelősség (31–40.)

31. Alkalom – Mérkőzésstratégia és tervezés

- Ismeret: Mérkőzés stratégia és együttműködés tervezés
- Játék: Irányító játék – "bábok és bábosok" játék: A játékosok csupán bábok, akik azt csinálják, amit a kontrollerük mond. A játék után átbeszéljük, mit éreznek, és mit várnak el a vezérlőtől.
- Téma: Társadalmi felelősségvállalás
- Fejlesztett készségek: kreativitás, felelősségvállalás

32. Alkalom – Közösségi akció

- Ismeret: Közösségi cselekvés
- Játék: Csapatösszhang játék – szinkronizált mozgás (2–3 csapatra osztva, egy 5 perces próba után minden csapat előad egy koreografált mozgássorozatot)
- Téma: Együttműködés



- Fejlesztett készségek: Tervezés, bemutató

33. Alkalom – Adaptív sport

- Ismeret: Adaptív sport
- Játék: Para-sport szimuláció – Például teqball játék úgy, hogy csak egy kézzel egyensúlyoznak
- Téma: Befogadás, érzékenyítés
- Fejlesztett készségek: Empátia

34. Alkalom – Példaképek

- Ismeret: Teqball példaképek és sport értékei
- Játék: Értékjáték
- A résztvevőknek a teremben kijelölt értékskála mentén kell felsorakozniuk aszerint, hogy az alábbi értékek mennyire fontosak számukra a példaképek szempontjából. Az edző felsorolja az értékeket: kitartás, győzni akarás, tisztelet, segítőkészség, fegyelmet, kreativitás.
- Ezután megvitathatják a példaképeket és azokat az értékeket, amelyeket nem említettek.
- Haladó változat: a játékosoknak el kell távolodniuk a teqball asztaltól, ha az említett érték kevésbé fontos számukra (itt távolságokat is meg lehet jelölni), és onnan kell passzolniuk a labdát.
- Téma: Inspiráció
- Fejlesztett készségek: Nyitottság, értékelismerés

35. Alkalom – Társ mentorálás

- Ismeret: Társ mentorálás a teqballban
- Játék: Páros mentorjáték – Irányított futás: a párok kezét fogják (az egyik a bal, a másik a jobb kezével). Az egyikük bekötött szemmel fut, a másiknak meg kell határoznia a párjának megfelelő tempót, és végig kell vezetnie a kijelölt pályán
- Téma: Tudásmegosztás
- Fejlesztett készségek: Társas támogatás

36. Alkalom – Együttműködésen alapuló tanulás

- Ismeret: Egymástól tanulni
- Játék: Utánzó játék – Minden játékos megmutatja azt a feladatot, amelyben magabiztosnak érzi magát, a többiek pedig utánozzák őt
- Téma: Egyenlőség
- Fejlesztett készségek: Példamutatás, kommunikáció



37. Alkalom – Versenyfelkészülés

- Ismeret: Mentális felkészülés
- Játék: Teljesítmény nyomás alatt, stresszkezelési technikák
- Téma: Mentális jóllét
- Fejlesztett készségek: stresszkezelési készségek

38. Alkalom – Meccsszimuláció

- Ismeret: A bajnokság szabályai
- Játék: teljes meccsszimuláció
- Téma: Versenystratégia
- Fejlesztett készségek: Taktikai gondolkodás, közösségeként gondolkodás

39. Alkalom – Projekt bemutatása

- Ismeret: Átfogó ismeretek a teqballról (ismétlés)
- Játék: Prezentációs játék – Minden résztvevő bemutat egy fontos szabályt és mozdulatot a tanultak alapján
- Téma: Önreflexió
- Fejlesztett készségek: Önismeretek, nyilvános beszéd

40. Alkalom – Záró Alkalom

- Ismeret: Átfogó ismeretek a közösségi értékekről
- Játék: Ünneplés, ünnepi játék, szórakoztató játék
- Téma: Csapat összetartás, összetartozás
- Fejlesztett készségek: Érzelmi intelligencia
- **További tevékenységek:**
 - A fiatalok számára készült utólagos kérdőív kitöltése
 - Záró reflexiók és programértékelés

Elvárt tanulási eredmények

- Alapvető teqball technikák elsajátítása
- Résztvétel egyéni és páros mérkőzéseken
- A fair play elveinek alkalmazása
- Csapatmunka és kommunikációs készségek bemutatása
- A sokszínűség és az befogadás tisztelete
- A versenyhez kapcsolódó stressz kezelése
- A teqball alapvető szerválási, passzolási és labdakezelési készségeinek bemutatása.



Funded by
the European Union



Európai Unió finanszírozta. A kifejezett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) tulajdonai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Erasmus+ Sport Program véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogató hatóság nem vonható felelősségre ezekért.