

Killyéni András

## Kolozsvár testnevelő tanáiról

A kolozsvári testnevelés kezdete a XIX. század közepére tehető, ugyanis az 1848-as forradalom utáni években kezdődik meg a testnevelés oktatása Kolozsvár iskoláiban. Dr. Török István szerint az erdélyi református kollégiumokban *a testgyakorlás kérdése sem tanárainkat, sem egyházi főhatóságainkat nem foglalkoztatta a XIX. század elején. Kivülről, az erdélyi főkormányzásoknak 1810. aug. 9-én kelt felhívása alapján került szóba először. A főkormányzások 6813. sz. őfelsége rendeletéből véleményt kért főconsorciumunktól, miként lehetne iskoláinkban a szokott gyermekjátékok helyett olyan játékokat szokásba hozni, melyek katonai gyakorlatokból álljanak, a mint ez a szebeni Theresianum árvaházban gyakorlatban volt* (A Kolozsvári Ev. Ref. Collegium Története alapján).

Kolozsváron először *a ref. collegiumban Nagy Ferencz tanár tett lépéseket ez ügyben pár évvel előbb, de buzgalma hajótörést szenvedett*, mivel az 1840-es évek közepén még nem tekintették lényegesnek a testnevelés bevezetését. A forradalom után viszont egyre több iskola vezette be a „rendkívüli tantárgyak” közé a testgyakorlatot. Így az 1854/55-ös tanévben a Református Kollégium tanárai között találjuk *Karl D'André* tornamestert, 1857 áprilisától *Arndt Gyulát*, a német nyelv tanítóját, 1859. augusztusától pedig rövid ideig *Buráki Ferenc* tornamestert.

Hasonlóképpen a Piarista Gimnáziumban is megkezdődött a testgyakorlat oktatása az 1850-es évek végén. A tanintézet egyik okmányából kiderül, hogy *kegyelmes főpásztorunk és főigazgatónk (Haynald Lajos erdélyi püspök) kegyes engedelmé és pénzbeli segédelmezése folytán e f. 1859/60 tanév kezdetén állíttatott föl a testgyakorló intézet a lyceumi épület egyik tágas termében. Tanulók hol több, hol kevesebb; összes számmal 75. Tanított Mocsári György, utóbb Nagy Gáspár.* Érdekességgént említhetjük meg, hogy Mocsári György ugyanaz a személy, aki később Bukarestben Gheorghe Moceanu néven tanított, és akit a modern román testnevelés megteremtőjének tartanak.

A testgyakorlat oktatása terén előrelépést jelentett a Vivóiskola újraindítása az 1860-as évek elején. 1868-ban viszont az Eötvös-féle tanügyi törvény kötelezővé tette az iskolai testnevelést. Az iskolák azonban komoly gondokkal küszködtek: nem volt szakképzett testnevelő tanár, nem volt terem és kellő felszerelés a testedzéshez. Ennek orvoslását Kolozsváron a Tornavivoda 1872-es megalapítása hozta: a fiúiskolák (katolikus, református, unitárius, polgári és a tanítóképző) szerződést kötöttek az intézettel, és meghatározott pénzösszeg

fejében diákjaik számára a testgyakorlat órákat az intézet „tornatanítója”, Nyárádi Lajos tartotta az új, korszerű épületben az 1872/73-as tanévtől.

Az első igazi kolozsvári testnevelő tanár **Albert Károly** volt. Albert Károly életéről és munkásságáról a Kolozsvári Atlétikai Club (KAC) III. évkönyve részletesen beszámolt. *Kolozsvárt 1858-ban született. 1877-ben tette le a torna-tanári vizsgát. 1877–78-ban mint segéd-tornatanár volt alkalmazva Kolozsvárt. 1879-ben Sepsiszentgyörgyre hívták torna-tanárnak, hol 5 évig működött. Alakított egy kis vívó kört, tornásztatta a nyári időszak alatt a felnőtteket a Székely-Mikó iskola nyári tornahelyiségében, melyet ő rendezett be. E működése alatt a tornászatot annyira megkedveltette mind a tanulókkal, mind a szülőkkel, hogy az évről-évre tornavizsgálatok valóságos ünnepek voltak, melyekre a szülők vidékről is belátogattak. Az iskola előjárósága teljes elismeréssel adózott szép sikerű működéséért s az elért eredményért jutalomban is részesítette a feladatát teljes sikerrel betöltő ifju torna tanárt.*



*Albert Károly*

1884-ben a kolozsvári Tornavívó intézet igazgatóválasztmánya közfelkiáltással választotta meg az intézet tornatanárának. Ez állásában helyét jelesen tölti be, működésével évről-évre apadt a tornászat alól felmentettek száma. Tornászatot tanít a rom. kath., ev. református, unitárius gimnázium I–VIII. osztályokban, az állami tanítóképző intézet I–IV. s a városi polgári fju-iskola I–IV. osztályában. Az 5 iskolában összesen tornászat hetenként 30 órán 1394 növendéket.



*A KAC vívói és edzői  
(a középső sorban balról az első Albert Károly)*

A club megalakulásában tevékeny részt vett; buzdítandó az ifjúságot, 1883-ban az első verseny-nyitányon is ott volt. 1885. év óta a club művezetője, s a bázis és nyilvános viadalok sikerei tanuskodnak működéséről.

Előszeretettel foglalkozik a kerékpározással, melyet 1887. óta üz s melyen a legszebb műgyakorlatokat mutatja be, s a tanításban e téren is szép eredménnyel munkál.

*Kitünő gyakorlati képzettsége mellett alapos elméleti ismereteiről a testi nevelést tárgyazó számos jeles cikkke tanuskodik, melyek szaklapokban jelentek meg.*

Kiváló vívó és atléta volt, emellett rendszeresen szervezett versenyeket, nevéhez fűződik az első Erdély-szintű iskolás tornaverseny szervezése is, amiért külön elismeréssel illették. Kiváló munkásságát Kuszkó István, a KAC titkára ekképp foglalta össze 1892-ben: *versenyzett, vezetett, írt, rajzolt, kirándulásokat tervezett s készített ezekhez úti rekvizitumokat. Mechanikai és villamos tanulmányokat eszelt ki, kerékpározott; szóval elkövetett mindent, hogy az ügyet előre vigye. S midőn látta, hogy példaadásait híven követik – megnősült.*

Munkássága korán megszakadt: 1895-ben hirtelen elhunyt. Halálát az egész város gyászolta, *elhalálózása általános részvétet keltett a városban. A közönség adakozás útján kívánt segíteni a vagyontalan, nyugdíj nélkül hátramaradt özvegyen és árvákon. Ifjúságunk ez adakozásból 111 frt 75 kerral járult (a Református Kollégium 1895/96-os évkönyve alapján).*

## Varga Sándor

Varga Sándor egyike azon kolozsvári testnevelő tanároknak, akiről – sajnos – kevesen hallottak, és aki talán a legnagyobb eredményeket és sikereket érte el 25 éves karrierje alatt, melyet négy évre megszakított az első világháború. Ezalatt népfelkelő hadnagy a fronton teljesített szolgálatot, majd a háború befejezte után érdemeiért kitüntették.

Életrajzi adatait *A Kolozsvári Református Kollégium sporttörténete* című könyvből idézzük: *Varga Sándor 1877. október 22-én született Makón, Csanád vármegyében. A hódmezővásárhelyi gimnáziumban érettségizett, majd elvégezte a budapesti tornatanítói tanfolyamot, valamint a vívóiskolát 1900-ban. Egy évet a budapesti református főgimnáziumban tanított, majd a következő évtől haláláig a Kolozsvári Református Kollégium tanára volt. Kolozsvári munkássága alatt, 1920–21 között, betanított a Református Leánygimnáziumban, 1921–23 között az Erdélyi Róm. Kath. Státus Főgimnáziumában (a piarista gimnázium, a mai Báthory elődje), ugyanakkor a KKASE (Kolozsvári Kereskedelmi Alkalmazottak Sport Egyesülete) alapító tagja, s torna edzője volt.*



Varga Sándor már munkássága kezdetén megteremtette a Református Kollégiumban a modern sportéletet. Az ő nevéhez fűződik dr. Somodi István – az 1908-as londoni olimpia magasugró ezüstérmese – felfedezése. Hosszú barátságuk során Varga Sándor végigkövette volt diákja felkészülését, eredményeit, sikereit. Szoros barátságukat igazolják azok a fényképek is, melyek Somodi edzését örökítették meg 1905-ben a kollégium udvarán, volt tanára jelenlétében. Ekkor már Somodi a BEAC-nak (Budapesti Egyetemi Athletikai Club) volt az atlétája.

Emellett a kollégiumi tömegsport meghonosodása, ez első sikerek elérése is Varga eredménye volt. 1903 májusában a kollégium tornacsapata kiemelkedő sikereket ért el Debrecenben, a református kollégiumok országos versenyén. Dr. Török István kollégiumi igazgató szerint *Varga Sándor kartársunk meglepéssel tekinthet a múlt évre. Kitartó fáradtságának méltó jutalmát nyerte meg a győzelemben s tanítványai szeretetében.* Ezen a versenyen tűnt ki Somodi István először, aki később is, mint budapesti, majd kolozsvári atléta szívesen edzett volt tanárával a kollégium udvarán.



*A Református Kollégium füzlabda csapatával*

zsébet szintén testnevelő tanár lett, és mint gyógytornász tevékenykedett Kolozsváron.

1926. december 28-án hunyt el, halála súlyos csapás volt a kollégiumi, de a kolozsvári sportélet számára is. A református kollégium a következőképpen búcsúzott tanárától (részlet):

*Az 1926–27. év folyamán súlyos és fájdalmas veszteség érte intézetünket Varga Sándor kartársunknak 1926. december 28-án 49 éves korában történt elbúnyásával.*

Működése idején bevezette és meghonosította a „füleslabdát”, a XX. század eleji legerjedtebb labdajátékot, és vezetése alatt a kollégium csapata szinte negyed évszázadon keresztül az ország egyik legerősebb csapata volt.

De nemcsak szakmai téren végzett lelkiismeretes munkát, hanem családi élete is példás volt: hét gyermeket nevelt, nagyobbik lánya, Er-

*26 évet töltött a tanítás szolgálatában. Teljes erejében volt még, a férfikor delén; lelkes munkabírása még sok szép eredménnyel biztatott. De az Isten, akinek akarata vezényli az emberi élet mozgulatait, azt parancsolta neki: Pibenj!*

A Református Kollégium tornatermében ravatalozták fel, és onnan kísérték utolsó útjára a Házsongárdi temetőbe. Most, közel száz évvel később, kötelességünk emlékéért örökre megőrizni annak, aki Kolozsvár minden idők legnagyobb sportolóját felfedezte, elindította a nemzetközi sportélet felé. Diákjai közül ma már senki sem él, de feljegyzések és visszaemlékezések sora igazolja, hogy a Református Kollégium diákjai szívükbe zárták azt, aki oly sokat tett iskolájuk sportéletének fellendítéséért.

## **Zilahi Sebess József és Lőrinczi Ferenc**

Kolozsvár neves testnevelői között kiemelt helyet foglalnak el Zilahi Sebess József és Lőrinczi Ferenc, a Református Kollégium legendás testnevelői. Eredményeik, diákjaik, sikereik révén bátran sorolhatjuk Kolozsvár leghíresebb testnevelő tanárai közé. 2005-ben kettős évfordulóra emlékeztünk, 30 éve hunyt el Sebess József, 25 éve pedig Lőrinczi tanár úr.

**Zilahi Sebess József** 1888-ban született Káposztásszentmiklóson. A marosvásárhelyi Református Kollégiumban érettségizett, majd a budapesti Testnevelési Főiskolán szerzett tanári oklevelet. 1909 és 1927 között a székelyudvarhelyi Református Kollégium tanára volt. Az ott eltöltött évek alatt megszervezte a cserkészcsapatot, sportrendezvényeket rendezett (ő szervezte az első ökölvívómeccset), teniszt, labdarúgást oktatott. Udvarhelyi sporttanárként ő dolgozta ki a Román Labdarúgó Szövetség első és részletes alapszabályzatát, valamint a bajnokságok rendezését. Az első világháborút megelőző években labdarúgó- és atlétikapályát építtetett az úgynevezett Kollégiumkertben (a Nagy-Küküllő és a holtág közötti terület). Akkor hozták tető alá a még ma is meglévő hatalmas betoncsarnokot, a Székelyföld első betonépítményét, a hozzá tartozó öltözőkkel és fedett előtérrel. Ez volt a kontinens első sportparkja, amihez hasonlók csak Angliában: Etonban, Oxfordban, Cambridge-ben, és még néhány főiskolán voltak. Részt vett az első világháborúban, ahol megsebesült, majd orosz fogságba került. 1927. szeptember 1-jétől 1948. május 9-ig a Kolozsvári Református Kollégium testnevelő tanára volt. 1944 őszén Budapestre távozott, ahonnan 1945. augusztus 10-én tért haza. 1947. szeptember 1-jétől nyugdíjba vonult. 1975-ben hunyt el Kolozsváron, a Házsongárdi temetőben nyugszik.

## Székelyudvarhelyi munkássága

A fiatal testnevelő a székelyudvarhelyi református kollégiumban kezdte munkáját 1909-ben. Erre az időszakra ekképp emlékezett később vissza: *Iskoláim a marosvásárhelyi református kollégiumban végeztem. Érettségi után a budapesti műegyetemre iratkoztam be, de betegség miatt kénytelen voltam a testnevelési tanárra átmenni. Megszereztem az oklevelet, egyidőben az egyéves önkéntesi szolgálatnak is eleget tettem. 1909. szept. 1-jével léptem a tanügy szolgálatába, mint a székelyudvarhelyi református kollégium helyettes testnevelő tanára. 1912-ben ugyanott rendes tanárnak választottak és tartalékos hadnagynak nevezték ki.*

*1914. aug. 2-től részt vettem a világháborúban, háromszor megsebesültem, háromszor haslövénnyel, majd orosz fogságba estem. A világháború után visszatértem a tanításhoz a székelyudvarhelyi református kollégiumba, ahol nyelveket kivéve jóformán minden tárgyat tanítottam (földrajz, természetrajz, számtan, fizika, ének, torna stb.). Voltam internátusi és konviktusi felügyelő, cserkész-tiszt stb. A „Hargita” sportegyletnek alelnöke, és labdarugó bíró voltam. Megszűnván az udvarhelyi református kollégium 1927-től a kolozsvári református kollégiumnak voltam rendes testnevelő tanára... (Apáczai-album alapján).*

Munkásságára László Béla is visszaemlékezett 1976-ban:

*Századunk reggelén, az első évtized vége tájt, amikor székelyudvarhelyen leszálta a vicinálisról, nem várta őt más, csak feladatok tömege...*

*Mi volt hát akkor Zilahi Sebess József titka? Hogy ha nem is egycsapásra, hanem törhetetlenül cél fele igyekezve s éppen a kollégium jelszavának jegyében és szellemében – PER SPINAS AD ROSAM – tekintélyt szerzett a testnevelésnek és művelődésnek egyaránt.*

*Hogyan hívhatott életre sokoldalú sporttevékenységet ott, ahol – például a szabadterei játékokban – addig csak a füleslabda játszotta a főszerepet?*

*Hogyan sikerült egyre gyorsuló ütemben kibővítenie, korszerűsíteni, újabb és újabb felszerelésekkel gazdagítani a tornatermet?*

*Hogyan tudta a kisvadász-szerű kollégiumkertet külön fedett csarnokokkal rendelkező sportteleppé varázsolni és az egész megyére kisugárzó eseménnyé – sőt, hagyománnyá – avatnia a tanév-végi tornaviadalokat és népiünnepélyeket?*

*Honnan volt ereje „Hargita” elnevezéssel sportegyesületet szerveznie, és a későbbiek során elnyernie a Román Labdarugó Szövetség megbízatását, hogy ő dolgozza ki e sportág játékszabályait és fegyelmi eljárásainak módosításait?*

*Mi is volt tehát mindennek a titka?*

*Mindenekelőtt az alapozás. Mestere volt ennek abban az időben, amikor azért még nem jártak kitüntető fokozatok. Már az első kollégiumi osztályokban testépítésnek tekintette a tornaórákat, szereken és páston, dobókörökben és a „bűvös négyszögek” mezőnyében egyaránt. Már ott alapozta bennünk az erő és a lendület egységét, gyakoroltatta velünk a testmozgás szépségét és harmóniáját.*

## Kolozsvári munkássága

Zilahi Sebess József az elhunyt Varga Sándor tornatanító helyére érkezett a Kolozsvári Református Kollégiumba, 1927. szeptember 1-jén. A kollégiumban ekkor magas szintű sportélet folyt, elsősorban a Varga Sándor által kifejtett munkának köszönhetően. Szükség volt tehát egy érett, tapasztalt testnevelőre, akinek ezt a munkát tovább kellett vinnie. A munka annál nehezebb volt, mert az új román vezetés a 20-as évek közepén rengeteg nehézséget okozott a magyar oktatásnak: megtiltották többek között a magyar iskolákban a nagy sikernek örvendő sportköröket.

Zilahi Sebess József viszont munkának látott, és hamarosan megtalálta a módszert, amellyel ezeket a pillanatnyi nehézségeket megoldhatja: versenyekeket szervezett, a résztvevők pontokat gyűjtöttek, majd év végén a tanár úr összegezte ezeket a pontokat. Aki a legtöbb pontot gyűjtötte, az év végén elnyerte az előtornász címet – a szülők, tanárok, diáktársak előtt rendezett év végi tornavizsgán az előtornász vezette egy osztály tornászait.

Kun Árpád, aki 1936-ban érettségizett a kollégiumban, a *Remény* című lap 1992-ben megjelent számában részletesen leírta, hogyan rendezte Zilahi Sebess József tornatanár a 30-as években az év végi tornaünnepélyeket.

*A mintaszerűen karbantartott tornatermünk s az év végi látványos tornavizsgák Zilahi Sebess József néhai tornatanárunk érdeme, aki egy évben kétszer is megrendezte azokat az osztályonkénti „házi versenyeket”, amelyeken tárgyilagosan, az egyéni teljesítmények alapján lemérte, hogy tornából, atlétikából kinek-kinek hány pont jár. A szerzett pontok alapján jelölte ki az osztály főelőtornászát és helyettesét, az első-negyedik előtornászt és helyetteseiket, végül azt, hogy ki kerüljön az első-második-harmadik-negyedik csapatba. Megdicsérte és felülosztályozta, ha valaki a negyedik csapatból a harmadikba küzdötte fel magát, de megróttá az előtornászt is, ha elsőbb helyről hátrább került...*

A felvonulás a szülőkkel, hozzátartozókkal, barátokkal benépesített udvarra jól meghatározott sorrendben történt.

*Valamelyik május végi vagy június eleji vasárnap délután sorakozott fel a kollégium diáksága a Petőfi utcai épület északi oldalán, és négyes oszlopokban onnan indult a felvonulás a nagyudvarra. A 350–400 diákból álló menetet a VIII. osztály nyitotta meg s az I. B. osztály zárta. A négy felső osztály fehérrészes pantallóban, a nyolc alsó fekete rövidklottnadrágban lépkedett feszesen a kollégium bentlakásában teljes ellátást élvező egyetemi hallgatók vegyes zenekarának indulójára. A főelőtornászok és az előtornászok derekát széles, piros, csokorba kötött selyemszalag övezte.*

Miután minden diák beállt a helyére, következhetett a közös tornászás.

Szemet-szívet gyönyörködtető volt, amint a zenére többszáz fiú egyszerre végezte ugyanazt a kar-, láb- és fejmozdulatot, s a sorok hosszában,

keresztben és átlósan végig zsinóregyenesek maradtak, pedig minden torna-szám 10–10 percig tartott. S még hagyján, amikor valamennyien ugyanazt a mozdulatot végezték, de aztán jöttek az „összetett gyakorlatok”, amikor soronként váltakozva más mozdulatot kellett tenni, s a nézők szemben egymáshoz közeledő-távolodó, más-más módon hajló, karját lengető, mégis ütemesen hullámzó tábor gyönyörködtette a tekintetet. Hagyományosan az egyszerű bemutatót Erkel: „Árnyas erdőben szeretnék élni nyáron át” kezdetű szerzeménye kísérte, az összetett gyakorlatot pedig a Csinom Palkó nótája. Az 1940-es tornavizsgán először egy „groteszk összetett gyakorlat” is műsorra került, az „Akkor örül a rajkó, mikor döglik a disznó” kezdetű nótára. A levonulás aztán – ha lehet – a még lelkesebben pattogó induló hangjai mellett dörgőbb és ütemes szóra történt.

*A közös torna után következtek a versenyek, többnyire korcsoportonként, de volt közös verseny is.*

De ezzel még nem volt vége a „tornavizsgának”. Kezdődött az atlétikai viadal. Csak a 4x100 méteres futásnál versenyeztek a fiúk együtt valamennyien, de osztályonként 2–2 méter előnnyel. S a közönség mindig a kisebb osztályoknak drukolt. Az atlétikai viadal után következett a szertornaverseny (korlát, nyújtó, bak, ló). Ezen már csak nyolc-tíz felső osztályos, a jók közül is a legjobbak léphettek a nagyközönség elé. E csapat tagjának lenni igen nagy dicsőség volt. Hát még valamilyen szeren érmet nyerni! „Az összetett aranyérem” pedig a piros öves előtornászok világában az álmok álma. De ebből és két kisebb testvéréből: „az összetett ezüstből” s az „összetett bronzból” tornavizsgánként csak egy-egy járt azoknak, akik az összes szeren a legjobbnak bizonyultak.

*Az ünnepély a mintacsapat bemutatójával végződött, mely szemet gyönyörködtető gúlákat mutatott be – olyan csoportos gyakorlatok, hol a tornászok egymáson különböző gúlára hasonlító formákat alakítottak ki.*

*A tornaünnepélyek ilyen szerkezete megmaradt a 40-es években is, de a magyar időkben a kollégium és a Református Leányiskola közösen rendezte ezeket a bemutatókat.*

Nem csoda, hogy az iskola az élen járt a tornában, remek sportolók sora végzett a kollégiumban: Zilahi Sándor, Fazekas Tibor, Kopeczny Zoltán (30-as évek vége), míg a 40-es évek elején a kollégium „ezüst csapata” – Zilahi László, Kopeczny László, Frank Frigyes, Nagy László és Nagy József. Ez az ezüst jelvényes tornacsapat az 1941/42-es tanévben megnyerte a kerületi tornabajnokságot, és a kilencedik helyet szerezte meg az országos középiskolás tornaversenyen.

Mi volt a titka a szép eredményeknek? A rengeteg mozgáslehetőség. A kollégium diáksága kedvére sportolhatott, ki-ki amit szeretett, volt széles udvar, jól felszerelt tornaterem, szervezett versenyzés, az iskola vezetősége pedig min-



dent megtett, hogy a háborús nehézségek ellenére az ifjúság kedvére sportolhasson. Bíró György (alias Kutya), a későbbi híres atlétikaedző visszaemlékezésében olvashatunk erről az időszakról:

*Minden iskolai év végén gyönyörű tornaünnepélyeket tartottunk. Egész évben erre készültünk. A testnevelőórákon főleg tornával és atlétikával foglalkoztunk. Aki focizni, boksizolni vagy más sportot akart űzni, az mehetett valamelyik egyesületbe. Egy nap kivételével naponta volt testnevelőóránk. Hogy ez mit jelentett egy főgimnáziumban? Azt hiszem, ezt nem kell bővebben magyaráznom. Sportolhattunk kedvünkre... És azok az év végi tornaünnepélyek! Tele volt nézőkkel az udvar. Eljöttek a Református Leánygimnázium tanulói is. Akkor osztották ki a tanulmányi jutalmakat. Mindenféle atlétikai versenyeken virtuskodtunk. Egyik-másik ugró- vagy dobószám után Sebess Jóska messzehangzónan megjegyezte:*

*– Jobb volt!*

*Biztatás volt ez. És mi igyekeztünk. Mindent elkövettünk, hogy dicséretesen szerepeljünk a lelkes közönség előtt.*

Volt Sebess tanár úrnak egy diákja a 30-as évek elején: Lőrinczi Ferenc. Már kollégiumi diákként szerette a sportot, majd az érettségi után a testnevelői pályát választotta, melyet hol is kezdhetett máshol, mint a Református Kollégiumban.

**Lőrinczi Ferenc** 1916. július 14-én született Pusztacelinán (jelenleg: Țelina, Szeben megye). Apja, Lőrinczi Ferenc tanító, majd tanfelügyelő, és anyja, Simon Piroska óvónő hét gyermekéből az ötödik.

Segesváron német nyelven végezte az elemi iskolát, majd 1927-től, amikor édesapját Kolozsvárra helyezték, a Református Kollégiumban folytatta tanulmányait, ahol 1933 tavaszán „kiváló” minősítéssel érettségizett. 1933 őszétől a Bukaresti Testnevelési Főiskola hallgatója volt, ahol 1937 februárjában „cum laude” oklevéllel végzett.

Már 1927–32 között aktívan sportolt, a Kolozsvári Egyetem leigazolt úszója, majd a vízilabdacsapat tagja volt. A főiskolai évek alatt atletizált (főleg 400 m síkfutásban versenyzett, az 500 m-es nemhivatalos távon csúcstartó volt 1p 13mp-es idővel). Részt vett az 1936-os Berlińi Olimpián a román tornacsapat tagjaként.

A főiskola elvégzése után, 1937. szeptember 1-jétől a Kolozsvári Református Kollégiumban kezdte meg pedagógusi pályáját. 1937–38-ban óraadó, 1938-tól helyettes, majd 1942-től kinevezett tanára a Kollégiumnak. 1942–44 között levanteoktató is volt. Zászlósként mozgósították, 1944 márciusában a 26. gyalogezreddel Egyházásrádócig (Vas megye) vonult vissza, ahol

1945. március 28-án szovjet fogságba került, és csak 1948. június 21-én térhetett vissza Kolozsvárra.

1948-ban ismét helyettes tanári állást kap a Kollégiumban, majd 1949. szeptember 1-jétől a Magyar Vegyes Pedagógiai Iskolában testnevelő tanárként folytatta munkáját (a református kollégiumot államosította a kommunista vezetés). Az általa is felkészített csapatok országos szinten kiváló eredményeket értek el. Ezek a sikerek hozzájárultak ahhoz, hogy a Tanügyminisztérium 1952-től – általános iskolai tanárok képzésére – testnevelő szakot engedélyezzen ebben az intézményben.

1953. március 1-jétől módszertani szakfelügyelője az akkori Tartományi Pedagógiai Kabinetnek, majd 1957 februárjától a mai Báthory Líceumban (akkori 2-es számú Pedagógiai Iskola, később 11-es számú Líceum) testnevelő tanára és aligazgatója volt. Emlékezetesek a délutáni, vasárnapi diákrendezvények, tanévzáró tornaünnepélyek, a hideg-szamosi, csúcsai, várföldi sátor-táborozások.

1958. október 1-jétől a Kolozsvári Pedagógiai Továbbképző Intézetben a testnevelő tanárok felkészítésében, vizsgáztatásában vett részt, több mint 800 tanár továbbképzésében vállalt szerepet. Ezen alaptevékenységein túlmenően a kolozsvári Babeş–Bolyai Tudományegyetemen asszisztensként dolgozott már 1951–52-től. A testnevelési szakon főleg tornával, atlétikával és kosárlabdával foglalkozott, 1962–68 között a 3 éves Pedagógiai Intézetben teljes normával tanított tornát és úszást, emellett testnevelés-elmélet és -történet előadásokat tartott, a gyakorlati tevékenységet vezette.

1969. szeptember 1-jétől a kolozsvári Babeş–Bolyai Tudományegyetem testnevelési karán tanított testnevelés-elméletet, -módszertant és -történetet. 1976-ban vonult nyugdíjba. Számptalan társadalmi munkában vállalt feladatot, és oldotta meg sikeresen, az évi városi szintű többbezres tornaünnepélyek, felvonulások, sportversenyek szervezésétől, koordinálásától kezdve a módszertani, elméleti és gyakorlati foglalkozásokon túl a kutatásig és publikálásig. 1976 tavaszáig több mint 35 címet sorolhatunk fel tudományos kutatásaival, tankönyvek és egyetemi jegyzetek írásaival, egyéb publicisztikáival kapcsolatosan. 1976 nyarán a Kriterion Könyvkiadó gondozásában jelent meg Hegedűs S. – Lőrinczi F.: *A sport világa című* könyv, melynek bővített, szélesebb spektrumú kiadására már nem kerülhetett sor.

1980 augusztusában hunyt el, a Házsongárdi temetőben nyugszik.